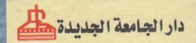
أستراتيجيات تعديل السلوك

للعاديين وذوى الإحتياجات الخاصة

دكتور

طـــه عبد العظيم حسين



استراتيجيات تعديل السلوك
للعاديين وذوى الاحتياجات الخاصة

استراتيجيات تعديل السلوك

للعاديين وذوى الاحتياجات الخاصة

تأليف
د. طه عبد العظيم حسين

2008

الناشر
دار الجامعة الجديدة للنشر
٣٨ شارع سوتير – الأزاريطة – الإسكندرية ت ٤٨٦٨٠٩٩
E–mail.:darelgamaaelgadida@hotmail.com

بسم الله الرحمن الرحيم

(وَعَلَّمَكَ مَا لَمْ تَكُنْ تَعْلَمُ وَكَانَ فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكَ

عَظِيمًا)

(النساء: ١١٣)

إهــداء

إلى أمى الغالية رمز الحنان والدفء ...

إلى رفيقة الدرب زوجتى...

إلى أبنائي الأعزاء ...

إلى زملائي والى المعلمين الأفاضل

أهدي هذا الجهد المتواضع

مقدمـــة

الحمد لله رب العالمين الذي بعث في الأميين رسولاً منهم يتلو عليهم آياته ويـــزكيهم ويعلمهم الكتاب والحكمة وإن كانوا من قبل لفي ضلال مبين، والـــصلاة والسلام على من أدبه ربه فأحسن تأديبه فكان على خلق عظيم وكان خلقه القرآن وكان الأسوة الحسنة لمن أراد طريق الهداية.

وبعـــــد

يحاول هذا الكتاب أن يعرض للقارئ استراتيجيات تعديل السلوك لـــدى الأطفـــال العاديين وذوى الاحتياجات الخاصة باعتبارها من أوسع طـــرائق الإرشـــاد النفسي وأكثرها فعالية وتأثيراً في على سلوك الأطفال ومعارفهم وأن مجال تعديل السلوك مرتبط بالعديد من التخصصات المهنية التي تحتم على الكثير منهم التسلح بالمزيد من المعلومات والإلمام بمبادئه ونظرياته واستراتيجياته المختلفة المستخدمة في ضبط وعلاج المشكلات السلوكية للأطفال والمراهقين.

فلاشـــك أن الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة (المعاقين) لهم الحق في الحـــياة الكـــريمة مـــثل باقي أقرانهم العاديين ومن ثم علينا أن نسهم في رعايـــتهم وحمايتهم والحد من مشكلاتهم السلوكية وإيجاد الحلول المناسبة لهـــم والعمل على رفع مستواهم وتوظيف القدرات المتاحة لديهم التوظيف الكامـــل ولهـــذا أصـــبح ميدان تعديل الأنماط السلوكية غير الملائمة لدى الأطفـــال العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة يمثل موضوعاً هاماً للآباء والمعلمين وخاصة في ظل تزايد الكثير من المشكلات السلوكية لديهم مثل العـــدوان والمشاغبة والنشاط الزائد والاندفاعية والقلق والغضب والكذب والـــسرقة والانـــسحاب الاجتماعـــي والخجل وغيرها في محيط الأسرة والمدرســـة وذلك لكون هؤلاء الطلاب ذوى المشكلات السلوكية أصبحوا يمثلون تحدياً وضغطاً كبيراً على الآباء والمعلمين لكونهم فهم يميلون إلى الاســـتجابة السلوكية بسرعة دون تفكير وبالتالي تصدر عنهم الكثير من الأخطاء.

فضلا عن أن هذه المشكلات السلوكية غير الملائمة تسبب العديد من الصعوبات الأكاديمية والاجتماعية للطلاب أنفسهم وكذلك أيضا للطلاب الآخرين وللمعلمين داخل الفصل الدراسي فهي تؤثر سلبا على مفهوم الذات لدى الطالب وعلى مستوى أدائه الاكاديمى وعلاقاته مع الأقران ومن ثم يعانون سوء التوافق الشخص والاجتماعي.

والجدير بالذكر أن أسلوب العقاب البدنى كان أول ما يتبادر إلى ذهن الكثير من الآباء والمعلمين كوسيلة من وسائل التربية وتعديل السلوك لدى الأطفال متجاهلين تعزيز السلوك الايجابي للأطفال ورغم أن العقاب البدني قد يكون الوسيلة السريعة لإيقاف السلوكيات السلبية لدى الأطفال إلا أنه ما هو إلا مهدئ أو مسكن وبمجرد زوال ألم لضرب فإن الطالب يصبح مهيأ للعودة للسلوك غير المرغوب فيه، فالعقاب البدنى لم يعد هو الوسيلة المثلي والوحيدة لتعديل السلوك لدى الأطفال وذلك نظراً لما يترتب عليه من آثار ونتائج نفسية وجسمية واجتماعية تؤثر سلباً على نفسية الطفل وسلوكه، فالطفل الذي يتعرض للعقاب البدني دائما يكون متمرداً وخائفاً ويكون تقديره لذاته منخفضاً وتحصيله متدنياً، كذلك يصبح لدى التلميذ كره للمدرسة وكل ما يتعلق بالعملية التربوية كما أنه يكون أقل قدرة إيجاد الحلول المناسبة والموضوعية لمشكلاته وقد يدفع ذلك العقاب البدني به إلى السلوك العدواني مع الآخرين حيث يدرك أن العدوان هو الأسلوب الأفضل في حل المشكلات وبالتالي تتفاقم المشكلة وتزداد تعقيداً ، فالعدوان يولد عدوان ومن الطبيعي أن يمارس الطفل نفس السلوك لإخضاع الآخرين ويعبر عن غضبه تجاه الآخرين باستخدام الضرب وغيرة من أنواع العقاب البدنى ولا يستطيع السيطرة والتحكم في انفعالاته المختلفة، وقد صح عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال إن الرفق لا يكون في شيء إلا زانه ولا ينزع من شيء إلا شانه.

وبالتالي كان لابد من استخدام استراتيجيات ملائمة وبديلة لتعديل السلوك خلاف العقاب تعمل على تعديل وخفض الاستجابات السلوكية وأنماط التفكير غير المرغوبة وغير التوافقية لدى الأطفال وتعزيز السلوكيات الإيجابية المرغوب فيها لديهم وإكسابهم استجابات سلوكية جديدة عن طريق النمذجة أو التقليد والتدريب على المهارات الاجتماعية تساعدهم على التفاعل الايجابي مع الآخرين وعلى تحقيق قدر مناسب من التوافق النفسي والاجتماعي.

فالطفل يميل دائما إلى تقليد ما يراه أمامه داخل الفصل والمنزل من الآباء والمعلمين باعتبارهم يمثلون القدوة والنموذج له في السلوك ومن ثم فأي سلوك خاطئ يصدر عن الآباء أو المعلمين قد يحفظه الطفل ويقلده بسهولة. ولقد أثبتت العديد من الدراسات فاعلية الكثير من هذه الاستراتيجيات مثل التعزيز والتشكيل والتسلسل والانطفاء والنمذجة والتدخلات السلوكية المعرفية وغيرها في تعديل السلوك لدى الأطفال العاديين وذوى الاحتياجات الخاصة.

ولقد ناقش **الفصل الأول** تعريف السلوك وأنواعه وخصائصه ومعايير الحكم عليه والأبعاد الرئيسية له وأسباب السلوكيات غير المرغوب فيها والمضطربة.

وتضمن **الفصل الثاني** عرضاً مفهوم تعديل السلوك والأهداف العامة لتعديل السلوك والمبادىء الأساسية في تعديل السلوك كما تناول المزاعم الخاطئة المرتبطة به ومجالات تعديل السلوك والاتجاهات النظرية لتعديل السلوك وخطوات تعديل السلوك.

وتناول **الفصل الثالث** طرق قياس وتقدير السلوك والاعتبارات الأساسية في قياس السلوك ومن هذه الأساليب الملاحظة والمقابلة والاختبارات النفسية ودراسة الحالة.

وتطــرق **الفصل الرابع** إلى الأساليب والاستراتيجيات القائمة على نموذج التــشريط الكلاســيكي المستخدمة في تعديل السلوك وتتضمن التشريط المــضاد والتحــصين التدريجي والتدريب على التوكيدية والتدريب على الاسترخاء والتشريط التنفيرى والتفجر الداخلى والغمر والانطفاء.

وحــدد **الفصل الخامس** استراتيجيات وأساليب تعديل السلوك القائمة على التــشريط الاجرائى وتتضمن التعزيز بأنواعه والعقاب والتغذية الرجعية والتــشكيل والتسلــسل والتعمــيم والتمييز والتلقين والتلاشي أو السحب التدريجي وضبط المثيرات.

وتــناول **الفــصل السادس** إستراتيجيات وأساليب تعديل السلوك المستندة علــى نمــوذج الــتعلم الاجتماعي وتتضمن هذه الاستراتيجيات النمذجة والتدريب على المهارات الاجتماعية.

أمــا **الفــصل الــسابع** تناول الإستراتيجيات والأساليب المعرفية لتعديل السلوك وتتضمن هذه الاستراتيجيات إعادة البناء المعرفي بفنياته المختلفة وحــل المشكلات والتدريب على التعليم الذاتى والتحصين ضد الضغوط والــتدريب علــى ضبط الذات واستراتيجيات أخرى غير معرفية لتعديل السلوك وعرض **الفصل الثامن** تطبيقات عملية في تعديل سلوك الطفل في حــين تناول **الفصل التاسع** والأخير تعديل السلوك من المنظور الاسلامى مفهومه وأهدافه وخصائصه وإجراءاته وأساليبه ونماذج من ذلك.

وخــتاماً نحمــد الله ونشكره على عونه وتوفيقه لي في إنجاز هذا الكتاب وندعوه أن يتقبل هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم وبعد عزيزي القارئ ما نقدمــه لــك في هذا الكتاب هو نتاج جهد بشرى متواضع عرضة للنقص والتقــصير فحسبى اننى اجتهدت فالكمال لله وحده، نسأل الله أن نكون قد وفقنا في تقديمه ليكون زاداً علمياً وعوناً لكل فرد يقع تحت يديه.

والله الموفق ،،،

المؤلف

الفصل الأول

السلوك الإنساني بين السواء والانحراف

الفصل الأول

السلوك الانسانى بين السواء والانحراف

مقدمة:

مما لا شك فيه أن رعاية الأطفال والاهتمام بهم يعتبر حجر الأساس لبناء أسرة قوية البنيان راسخة الدعائم، والأطفال زينة الحياة الدنيا، وهم أكبادنا تمشي علي الأرض، ولكي ننشيء الأطفال تنشئة سليمة وناجحة فلابد من الاهـتمام بهم وتربيتهم ولكن تربية الأبناء العاديين بصفة عامة والأطفال ذوى الاحتـياجات الخاصـة خـصوصاً تستوجب الرعاية والاهتمام بهم وتوفير البـرامج النفسية والتربوية الخاصة لهم وذلك لما للإعاقة من آثار سـلبية على المستوى الفردي (الطفل المعاق) وعلى المستوى الأسرى والمجتمعي أيضاً، وكما هو معلوم فإن الطفل المعاق له بناء وتكوين نفسي خـاص بـه، نتـيجة لما لحق به من الإعاقة وإحساسه بالاختلاف عن غيره من الأطفـال الآخرين، فالإعاقة تؤدي بالطفل إلي اضطراب صورته عن ذاته وهي حجـر الزاوية في البناء النفسي للطفل ويترتب علي ذلك عدم تحقيق التوافق مع نفـسه ومع الآخرين ولذلك تظهر بعض المشكلات السلوكية لدي هؤلاء الأطفال مـثل العدوانية والنشاط الزائد والانطواء والانسحاب وغيرها من أشكال السلوك المضطرب.

وتـشكل هذه المشكلات السلوكية للأسرة مصدراً للقلق والخوف وبالتالي قد يفقدها الكثير من الأساسيات الواجب إتباعها وتطبيقها لرعاية وتنـشئة الطفـل المعـاق مما قد يدفع الأسرة إلى إيقاع العقاب والأذى بمخـتلف أشكاله على هذا الطفل المعاق، وعلى ذلك تعتبر تربية الأطفال وتنـشئتهم بـصورة صحيحة وسوية في الوقت الحاضر تعتبر من أعقد المـشكلات التـي تواجه الآباء والأمهات والمعلمين ولن يتحقق ذلك إلا بتضافر الجهود والتعاون بين الأسرة والمدرسة والمجتمع.

ولذا فإن التربية وعملية تعديل السلوك تبدأ من الأسرة من الآباء والأمهات، فهم المسئولون أولاً عن تنشئة أبنائهم وتعديل سلوكهم قال تعالى:(يا أيها الذين آمنوا قوا أنفسكم وأهليكم ناراً وقودها الناس والحجارة عليها ملائكة غلاظ شداد لا يعصون الله ما أمرهم ويفعلون ما يؤمرون) (التحريم:٦) ومن ثم يجب على الآباء والأمهات تربية أبنائهم وإكسابهم الاستجابات السلوكية المرغوبة والسوية ومحو وإزالة الاستجابات السلوكية الخاطئة، وأن يكونوا القدوة والنموذج الصالح للأبناء في أنماط سلوكهم، كما يجب عليهم مكافأة وتعزيز سلوكيات الطفل المحسن على إحسانه حتى يبعث في نفسه جانباً من الثقة بالنفس والارتياح الوجداني.

وعملية التنشئة وتعديل السلوك لا تعني اللجوء للضرب والشدة والتحقير والحرمان والإهمال كما يعتقد البعض، وإنما هي مساعدة الأطفال على نمو شخصياتهم في مختلف جوانبها للوصول بها إلى أقصى حد ممكن وتوجيه سلوكياتهم مع ضرورة وأهمية التدرج في التعزيز والعقاب تجاه سلوكهم، فالتوبيخ والتأنيب واللوم العادي تحدث في الطفل التأثير الذي يحدثه العقاب الجسمي الحاد، ويجب أن يتناسب العقاب مع العمر فليس من العدل عقاب الطفل في المراحل المبكرة من حياته وإذا وقع العقاب من أحد الوالدين فلا يعارض الآخر وإلا فلا فائدة من هذا العقاب، ومحاولة إقناع الطفل الذي عوقب أن العقاب كان لمصلحته.وليس بقصد الانتقام حتى لا يحدث انحرافاً معيناً في نفسه كما أن تشجيع الأبناء وحثهم على السلوكيات المقبولة والإقدام عليها له أثر بالغ على نمو شخصيتهم وتوجيه سلوكهم سواء كان ذلك عن طريق استخدام كلمات التشجيع وعبارات الثناء أو غيرها من المعززات الايجابية مما يساعد ذلك على تنمية الثقة بالنفس لديهم ويدفعهم إلى ممارسة السلوكيات الايجابية والاجتماعية الفاعلة.

وفي ظل ابتعاد الفرد في العصر الحالي عن المنهج الإسلامي إلى حـد كبير فقد اضطرب سلوكه واختلت معارفه وكثرت انفعالاته السلبية ولـوحظ فـي العقـود الأخيرة تزايد المشكلات السلوكية والانفعالية بين الأطفـال والمـراهقين مثل الغضب والقلق والاكتئاب والعدوان والعنف والمـشاغبة والضغوط والخجل والانطواء والخوف الاجتماعي والنشاط الـزائد وتدنـي مستوى الدافعية الدراسية والتدخين والخوف من المدرسة والتغيب عنها وغيرها من المشكلات لديهم في الأسرة والمدرسة وللوقوف علـى ماهـية هـذه الأنماط السلوكية السلبية وطبيعتها ودوافعها لابد من التعـرف علـى الظروف السابقة لحدوثها والظروف اللاحقة لحدوث هذه الـسلوكيات مباشرة ونتائجها حتى يتسنى تحديد أنسب الطرق والأساليب الملائمـة لـتعديلها واسـتبدالها باستجابات سلوكية ملائمة،ولذا كان من الـضروري الحاجـة إلـى الـتدخلات الإرشادية والعلاجية بهدف تقديم المـساعدة لهم من أجل رعايتهم نفسياً وتربيتهم اجتماعياً وحل مشكلاتهم وتعديل الاستجابات السلوكية السلبية الصادرة عنهم لما لها من نتائج سلبية علـى توافقهم الشخصي والاجتماعي وتعطيل وإعاقة تحصيلهم الدراسي هـذا إضافة إلى محاولات إكسابهم الاستجابات السلوكية التوافقية والعمل علـى تعزيـزها والارتقاء بها أكثر فأكثر وتزويدهم بالمهارات الانفعالية والاجتماعية المناسبة مما يساهم ذلك في تحقيق التوافق النفسي لهم.

وعلـى الرغم من أن هناك أفراد يمكنهم القيام بدور فعال في تغيير أو تعديل هذه السلوكيات غير المرغوبة كما هو الحال مع الآباء والأقران والمدرسين إلا أن أكثـر هـؤلاء الأفراد ملائمة وتأهيلاً لإجراء تعديلات منظمة ومقننة في سلوك الطلاب هم الآباء والمدرسون حيث لا يستطيع المدرسون وحدهم أن يكونوا عنصراً فعالاً في عملية تعديل السلوك بدون أن يكون هناك تعاون فعال من جانب الطلاب والآباء والأقران.

فسلوك الفرد وتعديله هو الموضوع الأساسي في الدراسات النفسية، ولذا قد تم بحثه من جميع جوانبه، تعريفاً وبياناً للأهداف وتوضيحاً للأساليب والاستراتجيات،وتعد دراسة السلوك الإنساني هامة فالسلوك مفتاح شخصية الإنسان، وهو لسان حالها والمعبر عنها، والكاشف عن مكنوناتها، والناطق بأسرارها وهو المرآة التي تتجسد وتنعكس عليها الأفكار والمشاعر والأحاسيس والانفعالات، وفي السلوك تنعكس الجوانب المعرفية والانفعالية للفرد،ولذا كان السلوك الايجابي عنواناً للشخصية السوية، والسلوك السلبي عنواناً للشخصية المضطربة والمختلة نفسياً، فدراسة السلوك الإنساني هي دراسة هامة لأنه الجانب الحقيقي للفرد والانعكاس الصادق لمشاعره وانفعالاته وأفكاره.

وفي هذا الفصل نتناول تعريف السلوك وأنواعه وخصائصه ومعايير الحكم عليه والأبعاد الرئيسية له وأسباب السلوكيات غير المرغوب فيها والمضطربة.

أولاً : تعريف السلوك :

يرجع الأصل اللغوي لمصطلح السلوك إلى السِّلْك وهو الخيط والسَّلْك بالفتح مصدر سلكت الشيء في الشيء فان سلك أي أدخلته فيه والسلوك مصدر سلك طريقاً سلك المكان يسلكه سلكاً،وسلوكاً،وتسلكه والأصل الثلاثي"سَلَكَ" ويعني لغة الإدخال في الشيء، فأدخلته في الشيء تعني سلكته فيه، وقال تعالى: ﴿كَذَلِكَ نَسْلُكُهُ فِي قُلُوبِ الْمُجْرِمِينَ﴾ (سورة الحجر: ١٢) أي أدخلناه في قلوبهم وفي لسان العرب أسلكته فيه والله يسلك الكفار في جهنم أي يدخلهم فيها وفي قوله تعالى: ﴿أَلَمْ تَرَى أَنَّ اللَّهَ أَنزَلَ مِنْ السَّمَاءِ مَاءً فَسَلَكَهُ يَنَابِيعَ فِي الْأَرْضِ﴾ (سورة الزمر: ٢١) أي أدخله ينابيع الأرض، يقال سلكت الخيط في المخيط أي أدخلته فيه والمسلك هو الطريق ويرد السلوك أيضاً بمعنى الاستقامة السُلكى الأمر المستقيم.

ويشير مصطلح السلوك إلى التصرفات الصادرة عن الكائن الحي ويعرف السلوك لدى الكثير بأنه أخلاق الفرد وتعامله مع الآخرين، ويتأتى هذا الفيم من استخدام كلمة السلوك في الحياة اليومية فنقول فلان حسن السلوك وهذا التعريف للسلوك غير شامل كما أن تحديد أنواع السلوك الإنساني بالأخلاق يعد خطأ فادحاً، فأي سلوك يحقق مطلباً من مطالب الفرد الجسمية أو النفسية أو الروحية أو العقلية، قد يكون سلوكاً خلقياً، أو سلوكاً لا علاقة له بالأخلاق إيجاباً أو سلباً وعليه فدلالة السلوك على الخلق الأصيل دلالة ظنية، فقد يصدر السلوك عن تكلف أو خوف، وعندئذ يكون من قبيل الرياء أو من قبيل النفاق.

ويعرف السلوك من وجهة نظر أخرى بأنه كل ما يقوم به الفرد ويظهر للآخرين، وهو تعريف ناقص أيضاً لأنه لا يتضمن السلوك المضمر والخفي فالسلوك في الإسلام ليس هو السلوك الظاهر المجرد فحسب، فالإنسان محاسب على السلوك غير الملاحظ أيضاً قال تعالى: ﴿وَلَا تَقْرَبُوا الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ﴾ (سورة الأنعام: ١٥١) والرسول عليه الصلاة والسلام وجه الأمة إلى أنه لا يكتفى بالسلوك الملاحظ الظاهر فقط، وإنما أكد على أن المحاسبة بين يدي الله سبحانه وتعالى يوم القيامة تكون على النية (السلوك الخفى)، والنية سلوك غير ملاحظ، ويكون الجزاء عليها ويبين ذلك الحديث الشريف الذي يرويه الصحابي الجليل عمر بن الخطاب رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم إنما الأعمال بالنيات ولكل أمريء ما نوى.

وعلى هذا عرف عدد من الباحثين السلوك تعريفاً يشتمل على السلوك الظاهر القابل للملاحظة، والسلوك غير الظاهر (غير الملاحظ)، وعلى هذا يعرف السلوك على أنه كل ما يصدر عن الكائن الحي (الإنسان) من نشاط، سواء كان يلاحظه الآخرون أم لا يلاحظه الآخرون، وقد يلاحظه الفرد نفسه أثناء تفاعله مع البيئة.

والسلوك في عمومه هو النشاط الذي يعبر عنه الفرد من خلال علاقاتـه مـع الآخرين فى بيئته الاجتماعية ويتضمن ذلك ما هو ظاهر ويمكن ملاحظته وأيضاً ما هو كامن داخل الفرد ولا يمكن ملاحظته مثل التفكير والتخيل والتذكر، ويعني ذلك أن السلوك عبارة عن ردود الأفعال الداخليـة أو الخارجية التي تصدر عن الفرد حيال المنبهات أو المثيرات الداخليـة أو الخارجية التي يتعرض لها والمثير هو عبارة عن الأحداث التي يتعرض لها الفرد سواء كانت فيزيقية مثل الضوء والحرارة والبرودة أو أحـداث عقلية معرفية أو اجتماعية أو انفعالية تحرك الفرد وتوقظ في نفسه الإحساس والاتجاه نحو فعل من الأفعال، فكل موضوع يلقى استجابة داخليـة عند الإنسان هو بالنسبة إليه مثير ومنبه يدفعه نحو اتخاذ موقف معين، وهكذا تعمل المنبهات والمثيرات كإشارات دالة على وجود الأشياء التي يهتم الإنسان بأمر وجودها والسلوك الإنساني بمعناه السابق لا يكون دون دافـع أو دون سـبب يكمن ورائه، بل كل سلوك يقوم به الإنسان له دافـع للوصول إلى هدف معين أو بلوغ غاية يسعى إليها، فالتلميذ يذهب إلـى المدرسـة بقـصد التعلم والتحصيل والنجاح والحصول على شهادة دراسية، والمعلم يذهب لأداء عمل مكلف به والحصول على مكافأة مادية وينطـبق نفس الشيء على أي عمل آخر، فالمحامي يذهب إلى المحكمة لـيدافع عـن موكله ويحصل على تفوق ونجاح وأجر مادي مقابل ذلك، والتاجـر يـذهب إلـى متجـره وينظمه ويرتبه بطريقة جذابة لاستقبال المشترين وبيع بضاعته لهم والكسب منها،وهكذا كل فرد يسعى إلى أداء عمـل بقـصد تحقيق هدف أو الوصول إلى غاية معينة أو إشباع حاجة معينة.

ويعـرف الدافع بأنه حالة داخلية تنتج عن حاجة ما، وتعمل هذه الحاجـة على تنشيط أو استثارة السلوك الموجه عادة نحو إشباع الحاجة، كما يشير مصطلح الدافعية إلى حالة فسيولوجية نفسية داخلية تحرك الفرد

للقيام بسلوك معين في اتجاه معين لتحقيق هدف محدد، وإذا لم يتحقق هذا الهدف يشعر الإنسان بالضيق والتوتر حتى يحققه، وتختلف الدوافع بحسب توجيها نحو الهدف وتحقيقه فهناك دوافع أولية أو فطرية يولد الفرد مزوداً بهـا وتنـتج بفعل الوراثة مثل دافع الجوع والعطش والجنس ولكل منها أهـدافها فدوافـع الجـوع تـبحث عن الإشباع في إيجاد الأكل وتحقيق المتطلـبات الفسيولوجية المرتبطة بالبقاء على قيد الحياة والدوافع الجنسية تستهدف التناسل والإنجاب وحفظ الجنس البشري.

أمـا الدوافـع الاجتماعية، فهي دوافع مكتسبة يكتسبها الفرد عن طـريق الـتعلم ومـن خلال تكوين الروابط الاجتماعية وإقامة العلاقات الاجتماعية وتكوين الأدوار الاجتماعية، وتقوم كلها على أساس الاتصال بالآخـرين وتحقـيق التفاعل معهم وهذه الدوافع قد تكون دوافع شعورية يعـيها الفرد ويفطن لها أو دوافع لا شعورية تصدر دون قصد وإرادة من الفـرد ففـي كثيـر من الأحيان تصدر عن الفرد سلوكيات لا يري سبباً واضحاً للقيام بها ولكنها تكون لا شعورية ومتى كان الدافع أو السبب قويا كانـت شـدة السلوك وتختلف تلك الدوافع والأسباب باختلاف الكثير من الأمـور مـنها علي سبيل المثال أهمية الدافع بالنسبة للفرد وإدراك الفرد للموقـف المحيط به وكيفية تفسيره له ، وكذلك خبرات الشخص وعلاقاته وحاجاته.

ويعرف السلوك بأنه النشاط الإنساني الذي يصدر عن الإنسان من قـول أو فعـل أو عمل سواء أكان إرادياً أم غير إراديا، ظاهراً أم باطناً فالـسلوك يتمثل في الأنشطة الظاهرة الملموسة، مثل الاستيقاظ من النوم، وتـناول الإفطـار، وقراءة الصحف، والتوجه إلى العمل، وإنجاز بعض الأعمـال وسـلوك الغـش فـي الامتحانات وأداء المهارات الاجتماعية والأكاديمـية والسلوك العدواني والنشاط الزائد وسلوك التدخين، كما أنه

يتمـــثل فـــي الأنـــشطة غيـــر الظاهرة أو غير الملموسة والتي يصعب ملاحظتها، مثل التفكير، والتأمل، والإدراك والمشاعر التي يصعب التعبير عـــنها ســـلوكيا والمخـــاوف والاتجاهـــات وبذلك تندرج الأنشطة العقلية والفـــسيولوجية الداخلية تحت مفهوم السلوك، أي أن السلوك يشتمل على جمـــيع أنشطة الكائن الحي الداخلية والخارجية والتي يعبر عنها الفرد من خـــلال علاقاتـــه بالآخرين ويشترك في حدوث السلوك عوامل بيولوجية وعـــوامل بيئية اجتماعية وتشير بعض الدراسات الطبية إلى وجود علاقة بـــين الخلـــل الدماغي والاضطراب السلوكي مثل الإضطرابات السلوكية الـــشديدة كالانطـــواء وكثرة الحركة.ولكن لا يمكننا القول بشكل ثابت أن الاضطرابات السلوكية سببها خلل دماغي وتشير بعض الدراسات أن سوء التغذية قد يودي إلى اضطرابات سلوكية وكذلك توجد عوامل نفسية تعود إلـــى الأســـرة أو الأصـــدقاء والبيئة والمشاكل الاجتماعية مثل الفراق أو الطـــلاق أو مـــشاكل داخـــل الأســـرة والإهمال والضرب والاحباطات المتراكمة.

ولاشك أن كل سلوك يقف خلفه دافع فنحن لا نقوم بشيء إلا إذا كـــان هناك شيء يحركنا للفعل ونتوقع أن نحصل من خلال هذا السلوك على غاية مما يعني أن السلوك يخدم وظيفة وقد يخدم السلوك الواحد أكثر مـــن وظـــيفة فمـــثلاً ســـلوك التدخين ينطوي على أكثر من وظيفة منها الوصول إلى مصاف الرجال وإعجاب الفتيات والمساعدة على الاستذكار وقضاء أوقات الفراغ وتحقيق الهدوء والاسترخاء والتغلب على المشكلات الحياتية وإيجاد الحلول الملائمة لها وغيرها من الوظائف والجدير بالذكر أنـــه ليس السلوى السوي والايجابي هو وحده الذي ينطوي على أكثر من وظيفة بل إن السلوك المختل والمضطرب نفسياً هو الأخر قد يكمن وراءه تحقيق وظائف عدة.

فـــأي سلوك يقوم به الفرد يؤدي إلى إشباع حاجه أو غاية معينة لـــدى الفرد قال تعالى (ولكل وجهة هو موليها فاستبقوا الخيرات) (البقرة: ١٤٨) فلكـــل سلوك غاية أساسية تكمن خلف السعي نحوه وتكون غرضاً مقصوداً له ولولا الغاية المستهدفة لكان السلوك الإنساني عبثاً لا مبرراً له ولا داعي لوجوده وقد استنكر القرآن الكريم العبث واللهو واللعب، وقرر مـــبدأ الغايـــة في كل سلوك قال تعالى (ربنا ما خلقت هذا باطلا سبحانك فقنا عـــذاب النار) (آل عمران:١٩١) (وما خلقنا السماء والأرض وما بينهما لاعبين) (الأنبياء:١٦) (أفحسبتم أنما خلقناكم عبثا وأنكم الينا لا ترجعون) (المؤمنون:١١٥) والغايـــة التـــي يجب أن يسعى إليها الإنسان ويتسابق من أجل الفوز بها وهي فعل الخيرات والاتجاه إلى الله.

والسلوك غالباً ما يكون محكوماً بنتائجه فالسلوكيات التي تجلب الشعور بالرضا والارتياح للفرد وتؤدى إلى إشباع حاجاته وبلوغ أهدافه يميل إلى تكرارها في المستقبل في حين أن السلوكيات التي تجلب الشعور بالضيق والقلق والكدر والمشقة النفسية للفرد لا يميل إلى تكرارها ومن ثم سرعان مـــا تتـــناقص وتنطفيء تدريجياً فمثلا إذا ذهبت في رحلة وقضيت وقتاً ممـــتعاً وشعرت بالهدوء والرضا والارتياح فكلما شعرت بالحاجة لقضاء وقـــتاً ممتعاً ستحاول القيام برحلة أخرى، وفي حال كانت الرحلة الأولى غير ممتعة فلن تحاول القيام بها مرة أخرى، ونستخلص مما تقدم أن كل سلوك يخدم على الأقل وظيفة وأن هناك عدة سلوكيات تخدم عدة وظائف، وإذا لـــم يحقق السلوك الوظيفة المستهدفة فانه سيختفي تدريجيا ويتلاشى حتى يزول تماما ويقصد بالسلوك أيضا الاستجابات التي تصدر عن الفرد نتـــيجة لاحتكاكه وتفاعله مع غيره من الأفراد في البيئة الاجتماعية التي يعـــيش فـــيها أو هو كل الأفعال والنشاطات التي تصدر عن الفرد سواء كانت ظاهرة وواضحة أم غير ظاهرة كالتفكير والإدراك وبتعبير أخر هو

أي نـشاط يصدر عن الإنسان سواء كان أفعالا يمكن ملاحظتها وقياسها كالنشاطات الفسيولوجية والحركية أو نشاطات تتم على نحو غير ملحوظ كالتفكير والتذكر وغيرها.

فالسلوك الإنساني كل ما يصدر عن الإنسان من أنماط مختلفة من النشاط أو تصرف أو عمل يقوم به الإنسان في حياته مدفوعاً بدوافع معينة سواء كانت هذه الدوافع فطرية أم مكتسبة، شعورية أو لا شعورية وذلك بقصد إشباع حاجاته البيولوجية والنفسية والاجتماعية.

يتـضح مما سبق أن السلوك هو كل نشاط يصدر عن الإنسان سواء أكان أفعـالاً يمكـن ملاحظـتها وقياسها كالنشاطات العضوية والحركية ، أم نـشاطات تـتم على نحو غير ملحوظ كالتفكير والتذكر ومن ثم فالخوف والـشجاعة والقلـق والعدوان والخجل كلها ضمن دائرة السلوك، وليس قاصـراً على مجرد الأداء الحركي وحده والسلوك ليس شيئاً ثابتاً ولكنه يتغيـر وهـو لا يحدث في الفراغ وإنما في بيئة ما، وقد يحدث بصورة لاإراديـة أو يحـدث بصورة إرادية وعندها يكون بشكل مقصود وواعي وهـذا السلوك يمكن تعلمه ويتأثر بعوامل البيئة والمحيط الذي يعيش فيه الفرد.

وجملـة القول أن السلوك هو ذلك النشاط الذي يصدر عن الكائن الحي نتيجة لتفاعله مع الظروف البيئية التي يعيش فيها، وهنا يمكن التميز بين نوعين من السلوك وفقا لنظريات التعلم وهما :

السلوك الاستجابي هو سلوك يصدر عن الإنسان عند سيطرة مثير ما كأن يسحب الفرد يده إذا لامست النار وتتحكم به المثيرات التي تسبقه، فبمجـرد حـدوث المثير يحدث السلوك، فالحليب في فم الطفل يؤدي إلى إفـراز اللعـاب، ونـزول دموع العين عند تقطيع شرائح البصل وهكذا

وتسمى المثيرات التي تسبق السلوك بالمثيرات القبلية فالسلوك الاستجابي لا يتأثــر بالمثيــرات التي تتبعه وهو أقرب ما يكون من السلوك اللاإرادي، فإذا وضـــع الإنسان يده في ماء ساخن فانه يسحبها اوتوماتيكياً، فهذا السلوك ثابت لا يتغير وأن الذي يتغير هو المثيرات التي تضبط هذا السلوك.

أمـــا السلوك الإجرائي (الإرادي)، وهو سلوك يصدر عن الكائن الحـــي نتـــيجة لعوامل وراثية وبيئية معاً، كأن يطرح المعلم سؤال على الطلبة ويعطون فرصة للإجابة عنه، فيعطون إجابات متنوعة مختلفة، أو كـــأن يجـــيب بعض الطلبة عن سؤال طرحه المعلم أو قد لا يجيبون عنه وهو الذي يتحدد بفعل العوامل البيئية مثل العوامل الاقتصادية والاجتماعية والتـــربوية والدينية والجغرافية وغيرها، كما أن السلوك الإجرائي محكوم بنـــتائجه فالمثيرات البعدية قد تضعف السلوك الإجرائي وقد تقويه وقد لا يكـــون لها أي تأثير يذكر ونستطيع القول أن السلوك الإجرائي أقرب ما يكـــون من السلوك الإرادي، والفرق بينهما أن السلوك الاستجابي يرتبط بمثيـــرات خارجـــية بعكـــس الـــسلوك الإجرائي إلا أنه قد ترتبط بعض المثيرات فتصبح بعض المثيرات قادرة على استثارة هذا السلوك.

ويتعلم الفرد السلوك وفقا لقوانين ومبادىء عملية التعلم الشرطي والـــتعلم الاجرائى والتعلم المعرفي وهذا مما يشير إلى أن الإنسان كائن اجتماعـــي، يتأثـــر باتجاهـــات الآخرين ومشاعرهم وأنماطهم السلوكية، ويستطيع تعلم الكثير من الأنماط السلوكية عن طريق ملاحظة استجاباتهم وتقلـــيدها، كمـــا أن ســـلوك الفـــرد يتشكل وفق أنماط تفكيره واعتقاداته ومقاصـــده (الـــنوايا) لما لها من تأثير بالغ في تكوين الشخصية وتحديد نوعـــية ســـلوكها، وقد اعتبر الإسلام النية روح السلوك ومقياس تقويمه، فبالنـــية تقاس الأعمال، وبالمقاصد توزن الأفعال، وعلى أساسها تصنف وتقوم، فلا عبرة بالفعل ولا قيمة له، ما لم يقم على أساس قصد سليم ونية

مخلصة صادقة مهما يكن ضخماً لأن النية تعبير عن الموقف الداخلي وعن التوجه الذاتي والحقيقة الداخلية للإنسان والنية تعتبر أداة كشف عن حقيقة الباطن لدى الفرد، تلك الحقيقة التي ليس بامكان الفعل أو السلوك أن يكشفها، لأن السلوك يمكن أن يتعرض لعملية تزوير مقصودة من قبل الفرد فكثير من الناس يؤدي أفعالا وسلوكيات طيبة في ظاهرها ونعد فاعلها صانعاً للمعروف وللخير، في حين أن قصده ونيته تخالف الصورة الظاهرة لسلوكه فهذا التناقض بين القصد والسلوك يهدم قيمة السلوك ويمحو أثره وأهميته فينقلب هذا الشكل الخير للسلوك إلي رياء قال تعالى (يا أيها الذين آمنوا لا تبطلوا صدقاتكم بالمن والأذى كالذي ينفق ماله رئاء الناس ولا يؤمن بالله واليوم الآخر فمثله كمثل صفوان عليه تراب فأصابه وابل فتركه صلدا لا يقدرون على شيء مما كسبوا والله لا يهدي القوم الكافرين) (البقرة:٢٦٤).

ولعل مما يؤخذ على المدرسة السلوكية الاهتمام بالسلوك الظاهري للفرد، وعدم العناية بالنواحي الداخلية التي تكون غير خاضعة للملاحظة وغير قابلة للقياس ولكن القرآن الكريم يبين أن السلوك الظاهر لا يدل بالضرورة على الحالة الداخلية للإنسان، فالظاهر قد لا يدل على الباطن وتبين الأمثلة الآتية المستخلصة من القرآن ذلك قال تعالى: ﴿وَمِنْ النَّاسِ مَنْ يُعْجِبُكَ قَوْلُهُ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَيُشْهِدُ اللَّهَ عَلَى مَا فِي قَلْبِهِ وَهُوَ أَلَدُّ الْخِصَامِ).(سورة البقرة: ٢٠٤) تبين الآية الكريمة أن هناك بعض الناس ممن نتوسم فيهم الطيب، وتعجبك أفعالهم وأقوالهم، والواقع خلاف ذلك.

ثانياً:أنواع السلوك:

للسلوك الإنساني أنواع عدة فهو يصنف حسب أصله، أو ظهوره وملاحظته، أو مصدره، أو الهدف الذي يرمي إلى تحقيقه، أو باتفاقه مع المعايير السائدة في المجتمع، أو بحسب أعداد القائمين عليه.

وفيما يلي تفصيل لأنواع السلوك الانساني:

يصنف السلوك الانساني حسب أصله (وراثي أو بيئي) إلى نوعين وهما السلوك الوراثي (الفطري) وهو السلوك الذي يرتبط بعوامل الوراثية، ويولد الفرد مزوداً به وليس في حاجة إلى تعلمه مثل الجوع والعطش والجنس والأمومة فصغار الفراخ على سبيل المثال ليست في حاجة إلى تعلم كيف تلتقط الحبوب والطفل الرضيع ليس في حاجة إلى تعلم كيف يتناول ثدي الأم وكذلك سلوك العطش والجنس والأمومة ليست في حاجة إلى تعلمها واكتسابها من الآخرين في البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد حيث كونها سلوكيات فطرية وعلى الطرف الأخر يوجد السلوك المكتسب وهو مجموعة السلوكيات والقيم والاتجاهات والخبرات والمعارف التي يتعلمها الفرد نتيجة احتكاكه وتفاعله مع الآخرين في سياق نموه الاجتماعي في إطار وسائط عملية التنشئة الاجتماعية مثل الأسرة والمدرسة ودر العبادة والأندية المختلفة وغيرها قال تعالى:﴿وَأَنزَلَ اللَّهُ عَلَيْكَ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَعَلَّمَكَ مَا لَمْ تَكُنْ تَعْلَمُ وَكَانَ فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكَ عَظِيمًا) (سورة النساء: ١١٣).

ويمكن تصنيف ا لسلوك الانساني حسب إمكانية ملاحظته إلى نوعين وهما السلوك الخارجي أو الظاهري وهو السلوك الذي يمكن ملاحظته بشكل موضوعي مثل النشاط الحركي والتعبير اللفظي الذي يقوم به الفرد وتعبيرات الوجه التي تصاحب بعض الحالات الانفعالية ويستدل عليه من آثاره الظاهرة التي تبدو بشكل مباشر في البيئة التي يتم فيها السلوك وفي المقابل يوجد السلوك الداخلي أو الباطني كالتفكير والتذكر والتخيل والإدراك وغيرها التي لا نستطيع أن نلاحظها مباشرة وإنما نستدل على حدوثها عن طريق ملاحظة نتائجها قال تعالى: ﴿يَعْلَمُ خَائِنَةَ الْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ﴾، والسلوك الظاهر ما هو إلا انعكاس مادي للسلوك

الـــباطن أحياناً فغالباً لا يدل المظهر على المخبر فكم من شخص يتظاهر بالورع والتقوى والصلاح.

ولكــن في حقيقة الأمر قد تنطوي نفسه على الغش والخداع والرياء والفــساد ويمنكن تصنيف السلوك حسب مصدره إلى أنواع مختلفة تشمل كــل جــوانب شخــصية الفرد مثل السلوك الجسمي مثل سلوك النظافة والوضوء والسلوك الحركي مثل المهارات الحركية التي يتعلمها الفرد من بيئته مثل سلوك المشي والجري والقفز وركوب الدراجات وصعود السلم وغيــرها وهناك السلوك العقلي الذي يميز الإنسان عن سائر المخلوقات الأخرى، حيث كرم الله سبحانه وتعالى، الإنسان بالعقل وبسبب العقل كان الإنــسان محــل التكليف ومن أمثلته العمليات العقلية والمعرفية لدى الإنسان مثل التذكــر والتخــيل والتفكير والإدراك والمتأمل في كتاب الله سبحانه وتعالى يجد الحــث المباشــر للإنسان نحو هذا السلوك لينظر ويتفكر ويتأمل ويتعقل في نفسه أولاً، وفــيما حــوله ثانياً، ليهتدي ويتعرف على خالقة وغاية وجوده من أجل أن يــسلك سلوكاً عقلانياً ومنطقياً، قال تعالى:﴿إِنَّا أَنزَلْنَاهُ قُرْآنًا عَرَبِيًّا لَّعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ﴾ (سورة يوسف: ٢).

وهــناك الــسلوك الانفعالي والذي يشير إلى الخبرات الانفعالية التي تتولد لدى الفرد حيال تعرضه للمواقف والأحداث الحياتية سواء كانت هذه المشاعر والانفعالات موجبة كالفرح والحب والسرور والابتهاج أو كانت سلبية مثل انفعالات الخوف والغضب والقلق والعدوان والحزن والاكتئاب والكــراهية والحقــد وهو السلوك الناشئ عن الاستجابة لمشاعر الإنسان وأحاسيــسه وانفعالاته وقد يمكن ملاحظته وتظهر آثاره، وقد تبقى حبيسة غيــر ظاهــرة أحياناً ويلحظ أن القرآن الكريم يتحدث عن هذا اللون من السلوك، فيقول سبحانه وتعالى:﴿وَمَنْ كَفَرَ فَلَا يَحْزُنْكَ كُفْرُهُ إِلَيْنَا مَرْجِعُهُمْ فَنُنَبِّــئُهُمْ بِمَــا عَمِلُوا إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ﴾ (سورة لقمان: ٢٣) فالحزن في

الآيـــة سلوك انفعالي وقوله: ﴿وَأَنْ أَلْقِ عَصَاكَ فَلَمَّا رَآهَا تَهْتَزُّ كَأَنَّهَا جَانٌّ وَلَّى مُدْبِرًا وَلَمْ يُعَقِّبْ يَا مُوسَى أَقْبِلْ وَلَا تَخَفْ إِنَّكَ مِنَ الْآمِنِينَ﴾(سورة القصص: ٣١) والخوف هنا كذلك سلوك انفعالي.

وهـــناك السلوك الاجتماعي ويتمثل في القيم والاتجاهات والمهارات الاجتماعـــية التـــي يتعلمها الفرد مثل سلوك التعاون والإيثار والمشاركة الاجتماعية والتفهم العطوف (الامباثية) وهناك السلوك الخلقي مثل سلوك الأمانـــة والـــصدق والإخـــلاص والتـــسامح وعدم الرياء والاستزادة من الطاعات والأفعال الروحانية والإنفاق في فعل الخيرات وهناك العديد من الآيات القرآنية التي تحض على فعل تلك السلوكيات.

كمـــا يمكـــن تـــصنيف الـــسلوك حسب اتفاقه مع المعايير والقيم والاتجاهـــات السائدة في المجتمع إلى سلوك سوى وسلوك غير سوى أو منحرف وتختلف معايير الحكم على السلوك من حيث السواء والانحراف باخـــتلاف المجـــتمعات وذلـــك تبعا لاختلاف الأطر الثقافية والاجتماعية والتعاليم الدينية القائمة في كل مجتمع، ولذلك ما قد يكون سلوكاً سوياً في مجـــتمع ما قد لا يكون سوياً في مجتمع أخر فمثلا سلوك الإباحة الجنسية وشـــرب الخمـــر وتناول لحم الخنزير تعد سلوكيات سوية في المجتمعات الغـــربية لأنهـــا تتـــناغم وتتسق مع ما لديهم من قيم واتجاهات اجتماعية وتعالـــيم ديـــنية ولكـــن مـــثل هـــذه السلوكيات تعد سلوكيات غير سوية ومستهجنة في مجتمعاتنا الإسلامية حيث أنها تتعارض وتتنافى مع الثقافة الإسلامية وبالتالي تختلف نتيجة الحكم على السلوك من حيث كونه سوياً أو منحـــرفاً والـــسلوك الـــسوى للمسلم هو الذي يتفق مع تعاليم الشريعة الإســـلامية، أمـــا السلوك المنحرف هو الذي يخالفها والفرق بين السلوك الـــسوي وغيـــر الـــسوي هـــو اختلاف في الدرجة وليس النوع وكذلك الاختلاف في أسلوب فض الصراع والقلق لدى الفرد.

وفي علم النفس تتعدد المعايير للحكم على السلوك، فهناك المعيار الإحصائي ومعيار التكيف الشخصي والمعيار الذاتي حيث يتخذ الفرد من ذاته إطارا مرجعيا في الحكم على سلوكه في ضوء الخبرات الذاتية التي مر بها في حياته وهناك المعيار الاكلينيكي ويكون ذلك في ضوء الأعراض المرضية التي تظهر على الشخص فالشخص المكتئب مثلا تظهر عليه مجموعة من الأعراض المرضية مثل الحزن والسوداوية والنظر إلى الحياة نظرة تشاؤمية والإدراك السلبي للذات وللآخرين والبيئة من حوله وغيرها من الأعراض وتختلف الأعراض المرضية من اضطراب انفعالي لأخر فلكل اضطراب أعراضه الخاصة.

كما يمكن تصنيف السلوك حسب عدد القائمين به إلى سلوك فردى وسلوك جماعي والسلوك الفردي هو السلوك الخاص بفرد معين فهو يتعلق بالفرد ذاته أما السلوك الاجتماعي فهو السلوك الذي يتمثل في علاقة الفرد مع غيره من الجماعة ففي الحالة الفردية يقول تعالى: ﴿وَجَاءَ مِنْ أَقْصَى الْمَدِينَةِ رَجُلٌ يَسْعَى قَالَ يَاقَوْمِ اتَّبِعُوا الْمُرْسَلِينَ﴾ (سورة يس: ٢٠) وفي الحالة الجماعية يقول عز وجل: ﴿قَالُوا إِنَّا تَطَيَّرْنَا بِكُمْ لَئِنْ لَمْ تَنْتَهُوا لَنَرْجُمَنَّكُمْ وَلَيَمَسَّنَّكُمْ مِنَّا عَذَابٌ أَلِيمٌ﴾ (سورة يس: ١٨).

مما تقدم يمكن القول أن سلوك الفرد هو نتاج تفاعل قوة داخلية في الفرد نفسه وقوة خارجية من البيئة التي يعيش فيها ويتأثر بها وأن هناك فروق واختلافات في أنماط شخصيات وسلوكيات البشر وأن هذا الاختلاف لم يكن عبثاً، بل لحكمة أرادها الله تعالى،تتجلى في قوله تعالى: ﴿..وَلَوْ شَاءَ اللَّهُ لَجَعَلَكُمْ أُمَّةً وَاحِدَةً وَلَكِنْ لِيَبْلُوَكُمْ فِي مَا آتَاكُمْ..﴾ (سورة المائدة: ٤٨) ومما يدل على اختلاف السلوكيات، الحديث الذي يرويه أبو موسى الأشعري أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "إن الله خلق آدم من قبضة قبضها من جميع الأرض، فجاء بنى آدم على قدر الأرض،

فجاء منهم الأحمر والأبيض والأسود وبين ذلك، والسهل والحزن والخبيث والطيب وقال صلى الله علية وسلم نحن معاشر الأنبياء أمرنا أن ننزل الناس منازلهم ونخاطبهم على قدر عقولهم وفى هذا الشأن يقول الأصمعي لا يزال الناس بخير ما تباينوا فان تساووا هلكوا.

الإنسان مخلوق مزدوج الطبيعة فهو من طين وروح وهو كذلك مزدوج الاستعداد وهو مزود باستعدادات للخير والشر، والهدى والضلال ، وإنه قادر على التمييز بين ما هو خير وما هو شر قال تعالى (فألهمها فجورها وتقواها) وقال تعالى (وهديناه النجديين) وبجانب هذه الاستعدادات الفطرية الكامنة ، فإن هناك قوة واعية مدركة مغروسة في البشر، فمن استخدمها في تزكية نفسه وتطهيرها من الشر أفلح، ومن أخمد هذه القوة خاب وخسر، قال الله تعالى (قد أفلح من زكاها وقد خاب من دساها).

ولقد أشتمل القرآن والسنة النبوية الشريفة على عدد هائل من النماذج السلوكية السوية مؤكداً على ضرورة الإتيان بها وتطبيقها في الواقع مثل سلوك الرحمة والصدق والأمانة والتواضع والإنفاق وإعطاء الفقير والجود والكرم وكذلك الشجاعة والإقدام دفاعاً عن الحق وإزهاقاً للباطل وهذه سلوكيات حميدة لأنها من فضائل الأخلاق وفى المقابل تحدث القرآن الكريم عن العديد من الأنماط السلوكية المستهجنة وغير المقبولة وهي سلوكيات تستوجب من الفرد السعي نحو تعديلها بالتغيير نذكر منها سلوك البخل والبخيل هو الذي يأخذ ولا يعطي، ويسعى إلى كسب المال واكتنازه وعدم إنفاقه، وهذا السلوك مذموم، وذكر الله البخل بقوله تعالى: ﴿الَّذِينَ يَبْخَلُونَ وَيَأْمُرُونَ النَّاسَ بِالْبُخْلِ وَيَكْتُمُونَ مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَأَعْتَدْنَا لِلْكَافِرِينَ عَذَابًا مُهِينًا﴾ (سورة النساء: ٣٧).

وسلوك الاستكبار والتعالي والشعور بالعظمة وهو سلوك يمارسه مـن يعتقد بعظمته واستعلائه على الآخرين وذكر الله الاستكبار في كتابه الكريم بقوله تعالى: ﴿وَالَّذِينَ كَذَّبُوا بِآيَاتِنَا وَاسْتَكْبَرُوا عَنْهَا أُولَئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ﴾ (سورة الأعراف: ٣٦)، وقد يراد في الاستكبار في الآية الكريمة الكفر.

وسلوك الخداع والدسائس والتآمر على الآخرين وهو سلوك يمارسه من يعتقد أنه في منجى من عذاب الله تعالى، وذكر الله تعالى الخداع في كتابه بقوله:﴿يُخَادِعُونَ اللَّهَ وَالَّذِينَ آمَنُوا وَمَا يَخْدَعُونَ إِلَّا أَنفُسَهُمْ وَمَا يَشْعُرُونَ﴾ (سورة البقرة: ٩) وسلوك الحسد والحاسد هو الذي يكره الخير لغيره ويتمنى أن يزول عنهم، وذكر الحسد بقوله: ﴿وَدَّ كَثِيرٌ مِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ لَوْ يَرُدُّونَكُمْ مِنْ بَعْدِ إِيمَانِكُمْ كُفَّارًا حَسَدًا مِنْ عِنْدِ أَنفُسِهِمْ﴾ (سورة البقرة: ١٠٩).

وكذلك سلوك العجلة والتسرع وعدم التأني وهو النظر إلى الأمور دون تبصر بالعواقب وعدم النظر إلى النتائج قال تعالى:﴿خُلِقَ الْإِنسَانُ مِنْ عَجَلٍ سَأُرِيكُمْ آيَاتِي فَلَا تَسْتَعْجِلُونِي﴾ سورة الأنبياء: ٣٧) ويقول سبحانه:﴿وَيَدْعُ الْإِنسَانُ بِالشَّرِّ دُعَاءَهُ بِالْخَيْرِ وَكَانَ الْإِنسَانُ عَجُولًا﴾(سورة الإسراء: ١١) وسلوك التمرد والعناد وهو سلوك يمارسه من اغتر بقوته وذكر الله تعالى هذا السلوك بقوله: ﴿أَوَلَمْ يَرَ الْإِنسَانُ أَنَّا خَلَقْنَاهُ مِنْ نُطْفَةٍ فَإِذَا هُوَ خَصِيمٌ مُبِينٌ وَضَرَبَ لَنَا مَثَلًا وَنَسِيَ خَلْقَهُ قَالَ مَنْ يُحْيِ الْعِظَامَ وَهِيَ رَمِيمٌ قُلْ يُحْيِيهَا الَّذِي أَنشَأَهَا أَوَّلَ مَرَّةٍ وَهُوَ بِكُلِّ خَلْقٍ عَلِيمٌ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ مِنَ الشَّجَرِ الْأَخْضَرِ نَارًا فَإِذَا أَنْتُمْ مِنْهُ تُوقِدُونَ﴾ (سورة يس: ٧٧) وقال تعالى:﴿وَإِذَا قِيلَ لَهُ اتَّقِ اللَّهَ أَخَذَتْهُ الْعِزَّةُ بِالْإِثْمِ فَحَسْبُهُ جَهَنَّمُ وَلَبِئْسَ الْمِهَادُ﴾ (سورة البقرة: ٢٠٦) وسلوك الحرص والتكالب على الدنيا وهو

سلوك يمارسه من لم يدخل الإيمان في قلبه وذكر الله تعالى الحرص والتكالب على الدنيا بقوله:﴿وَتَأْكُلُونَ التُّرَاثَ أَكْلًا لَمًّا وَتُحِبُّونَ الْمَالَ حُبًّا جَمًّا﴾ (سورة الفجر: ١٩-٢٠)

وسلوك التهكم والسخرية وهو الاستخفاف بأمر الخصم، والاستهزاء به، والسخرية منه وذكر الله تعالى التهكم والسخرية في كتابه بقوله: ﴿وَيَصْنَعُ الْفُلْكَ وَكُلَّمَا مَرَّ عَلَيْهِ مَلَأٌ مِنْ قَوْمِهِ سَخِرُوا مِنْهُ﴾ (سورة هود: ٣٨) ولقد أشار القرآن الكريم إلى أن السلوك الإنساني قابل للتشكيل والتعديل، ودليل ذلك فتح باب التوبة للنادمين، ومنح الفرصة للعاصين للعودة إلى شرع الله سبحانه وتعالى. فإذا تاب الفرد وأقلع عن ذنوبه، وعقد العزم على عدم العودة إلى تلك الذنوب، وأصلح عمله في المستقبل، فإن باب الرحمة مفتوح على مصراعيه له ولكل من أراد تغيير سلوكه، فلفظ العمل في القرآن الكريم يقابل لفظ السلوك في علم النفس، وورد في كتاب الله سبحانه وتعالى أن الإنسان يستطيع أن يبدل عمله من عمل سيئ إلى عمل حسن، قال تعالى: ﴿أَنَّهُ مَنْ عَمِلَ مِنْكُمْ سُوءًا بِجَهَالَةٍ ثُمَّ تَابَ مِنْ بَعْدِهِ وَأَصْلَحَ فَأَنَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ (سورة الأنعام: ٥٤).

وقد ورد في السنة الكريمة ما يؤكد هذا المعنى من أن السلوك قابل للتعديل والتغيير والتبديل قوله صلى الله عليه وسلم: "حسنوا أخلاقكم وحتى نتمكن من التغيير في السلوك والتأثير عليه، لا بد من التأثير على مكونات هذا السلوك (الجسمية والعقلية والانفعالية) وفى ميدان علم النفس توجد العديد من المشكلات النفسية التي تحتاج إلى تعديل مثل العدوانية ونوبات الغضب وسلوك الخنوع والسلبية والعزلة والخجل والمخاوف الاجتماعية والخوف من المدرسة لدى الأطفال وضعف الدافعية الدراسية والنشاط الزائد والقلق والسرقة والكذب وغيرها.

ثالثاً:خصائص السلوك الانسانى:

١- القابلية للتنبؤ: يمكن التنبؤ بسلوك الفرد قبل حدوثه من خلال حدوث مثيـراته، ومـن ثـم يمكن منعه أو الحد منه فالسلوك الإنساني ليس ظاهرة عفوية ولا يحدث نتيجة للصدفة وإنما يخضع لنظام معين، وإذا استطاع العلم تحديد عناصر ومكونات هذا النظام فانه يصبح بالامكان التنبؤ به، ويعتقد معدلي السلوك أن البيئة المتمثلة في الظروف المادية والاجتماعية الماضية والحالية للشخص هي التي تقرر سلوكه، ولذلك نستطيع التنبؤ بسلوك الشخص في المستقبل بناءً على معرفتنا بظروفه البيئية السابقة والحالية، وكلما ازدادت معرفتنا بتلك الظروف وكانت تلـك المعـرفة بشكل موضوعي أصبحت قدرتنا على التنبؤ بالسلوك أكبر ،ولكن هذا لا يعني أننا قادرون على التنبؤ بالسلوك بشكل كامل ،فـنحن لا نـستطيع معرفة كل ما يحيط بالشخص من ظروف بيئية سواء في الماضي أو الحاضر.

٢- القابلـية للـضبط: ويعنى ذلك كيفية ضبط سلوك الفرد في المواقف الحياتية المختلفة سواء كان ذلك في محيط الأسرة أو المدرسة أو بقية المؤسـسات الاجتماعـية، والضبط في ميدان تعديل السلوك عادة ما يـشمل تنظـيم أو إعادة تنظيم الأحداث البيئية التي تسبق السلوك أو تحدث بعده،كما أن الضبط الذاتي في مجال تعديل السلوك يعني ضبط الـشخص لذاتـه باستخدام المبادىء والقوانين التي يستخدمها لضبط الأشخاص الآخرين والضبط الذي نريده من تعديل السلوك هو الضبط الايجابـي وليس الضبط السلبي، لذا أهم أسلوب يلتزم به العاملون في مـيدان تعـديل السلوك هو الإكثار من أسلوب التعزيز والإقلال من أسلوب العقاب.

٣- القابلية للقياس:بما أن السلوك الإنساني معقد لأن جزء منه ظاهر وقابل للملاحظـــة والقياس والجزء الأخر غير ظاهر ولا يمكن قياسه بشكل مباشـــر لذلك فان العلماء لم يتفقوا على نظرية واحدة لتفسير السلوك الإنـــساني، وعلى الرغم من ذلك فان العلم لا يكون علمياً دون تحليل وقياس الظواهر المراد دراستها، وعليه فقد طور علماء النفس أساليب مباشرة لقياس السلوك كالملاحظة وقوائم التقدير وأساليب غير مباشرة كاختـــبارات الـــذكاء واختـــبارات الشخصية، وإذا تعذر بشكل قياس الـــسلوك مباشـــر فمـــن الممكن قياسه بالاستدلال عليه من مظاهره المخـــتلفة ونعنـــى قابلية السلوك للقياس أن يتم قياس السلوك وتقديره كمـــيا باســـتخدام احـــد وســـائل القـــياس وأدواته مثل الملاحظة أو الاختبارات فمن خلال هذه الأدوات نحدد حجم السلوك وتكراره ومدى شدته فليس من السهل تعديل السلوكيات التي يصعب قياسها فالمستوى التحـــصيلي للطالـــب يـــسهل قياسه لأنه يعبر عنه بالأرقام بينما كره الطالب للظلم وتعاطفه مع الضعيف من السلوكيات التي يصعب قياسها كـــراهية الطالب للمعلم ولكي يسهل قياس السلوك فلابد أن يكون قابل للملاحظـــة فلـــيس مـــن السهل التعامل مع السلوكيات التي لا يمكن إخـــضاعها للملاحظة هذا إلى جانب أن يكون السلوك إجرائياً أي أن يكون السلوك تلقائياً دون تكلف ونابعاً من الفرد وليس مفروضاً عليه مـــن الخـــارج وأن يكـــون السلوك محددا أي يمكن التعبير عنه كمياً (رقمياً).

٤- الـــسلوك محكوم بتوابعه حين يسلك الفرد سلوكاً ما فهو يتوقع نتائج من وراء هذا السلوك فالطفل الذي يبكي عند العطش يتوقع أن تعطيه أمـــه المـــاء ، ومن ثم فهو يبكي من أجل الحصول عليه وكلما كانت نتائج السلوك غير سارة من المحتمل أن لا يتكرر حدوثه في حين أن

الاستجابة السلوكية التي تؤدى إلى نتائج ايجابية والحصول على إشباع الرغبات والحاجات والوصول إلى النتيجة المرغوبة تكون أكثر ميلا في أن تحدث مرة أخرى في المستقبل فإذا قرأت كتاب بعناية وحصلت على درجة عالية في الامتحان فستكون أميل إلى استخدام نفس الطريقة التي استخدمتها في الامتحانات المستقبلية وعلى هذا يتأثر السلوك بما يتبعه.

٥- السلوك نسبى قابل للزيادة والنقص بمعنى أن السلوك سواء كان سوياً أو مضطرباً لا يكون على درجة واحدة ، فالسلوك العدواني والاندفاعية لدى الطفل على سبيل المثال يتفاوت في درجته وشدته كما يختلف في أسلوب وشكل التعبير عنه من طفل لآخر ومن ثم يمكن أن نقوم بزيادة حالات السلوك الإيجابي ، وخفض حالات السلوك السلبي.

٦- السلوك متعلم وقابل للتغيير والتعديل: وكل ما هو سلوك مكتسب يمكن تعديله ولكن هذا التعديل يحتاج إلى خطط ومراحل وعلاقة إرشادية مهنية تقوم على أساس من الحب والدفء والتقبل الايجابي غير المشروط من جانب المرشد للعميل صاحب المشكلة وأن طرق وأساليب التعديل تختلف من شخص إلى آخر حسب طبيعة المشكلة والمرحلة النمائية التي يمر بها وخصائصه الشخصية فالإنسان يولد وعقله صفحة بيضاء لكنه في سياق نموه الاجتماعي يتعلم الكثير من الاستجابات السلوكية بعد ذلك، والكثير من الاستجابات السلوكية العصابية مثل المخاوف المرضية وغيرها مكتسبة ومتعلمة فلو نشأ الطفل بعد ولادته في غابة من الغابات فسوف يعتاد رؤية الوحوش ولن ينشأ عنده سلوك الخوف منها، كما أن من نشأ بعيداً عن الحضارة قد يخاف من السيارة أو الطائرة وما دام السلوك متعلماً

ولـــيس فطرياً فهذا يعني إمكانية محو وإزالة السلوكيات السلبية لدى الفرد واستبدالها باستجابات سلوكية إيجابية.

٧- يتأثـــر السلوك بعوامل عدة منها ثقافة الفرد واعتقاداته ومفهومه عن ذاتـــه وطرق تفسيره للمثيرات فمعايير السلوك السوي وغير السوي تخـــتلف مـــن بيئة إلى أخرى ومن ثقافة لأخرى فالعلاقة بين الرجل والمـــرآة خـــارج إطار الزوجية تعتبر سلوكاً طبيعياً في المجتمعات الغربية، ويعد ذلك سلوكاً غير سوياً في المجتمعات العربية الإسلامية ويتأثـــر ســـلوك الفرد باعتقاداته ومفهومه عن ذاته، فمن يعتقد أنه لا يمكـــن أن يكـــون شجاعاً لن يكتسب سلوك الشجاعة ويتفق كثير من الناس في مواجهة مواقف معينة ، لكنهم يختلفون في تفسيرها وتفسير الـــشخص لأي موقـــف أو حدث لابد أن يترك أثره على سلوكه ولا يـــتوقف تحديد السلوك على العوامل الخارجية فقط بل يجب أن تشمل العـــوامل الذاتية لدى الطفل كحاجة نفسية أو خاصية جسمية قد تساهم في تشكيل سلوكه السلبي.

٨- الـــسلوك الانـــسانى نشاط كلى: ويعنى ذلك أن كل نشاط يصدر عن الفرد وهو يتعامل مع البيئة التي يحيا فيها يأتي عنه ككل أي من حيث كـــونه وحدة كلية متكاملة فالفرد حين يفكر في موضوع أو يحاول أن يتذكره فان هذا النشاط العقلي يصحبه تغيرات جسمية وانفعالية مختلفة وحـــين يجـــرى لا يجـــرى بساقيه وجسمه فقط بل أن هذه النواحي المخـــتلفة من النشاط سواء كان حركيا أو انفعاليا يؤثر كله في الأخر فالإنـــسان وحدة كلية متكاملة فحين يشعر الفرد بالخوف أو القلق مثلا فـــان هذه الانفعالات تصاحبها تغيرات في تفكير الفرد وأنماط سلوكه فلـــيس هـــناك نشاط جسمي أو عقلي أو انفعالي خالص وقائم بمفردة وبمعـــزل عـــن بقية مكونات الشخصية بل كل نشاط جسمي يصاحبه

نشاط نفسي ويرتبط به ارتباطاً وثيقاً وكل نشاط نفسي هو في الوقت نفسه نشاط جسمي وبعبارة أخرى الإنسان حين يتأثر بالبيئة ويستجيب لها فانه لا يستجيب لها بجسمه فقط ولا بعقله وتفكيره فقط بل يستجيب لهـا بأسره أي بجسمه وعقله في أن واحد وهذا هو المقصود من أن الـسلوك نـشاط كلي وعلى هذا يكون من الخطر الفصل بين ما هو عقلي أو جسمي أو انفعالي فالإنسان وحدة كلية متكاملة لا تتجزأ وإن تأثر جانب منها أو اضطرب تأثرت لها الوحدة كلها واضطربت وبهذا المعنى هناك علاقة دائرية بين مكونات شخصية الفرد ولا يمكن فهم السلوك سواء كان سلوكاً عادياً أو غير عادياً إلا بفهم الشخصية ككل فالاعتماد على جزء واحد من الشخصية في دراسة السلوك لا يساهم فـي فهم السلوك فالجزء تتحدد دلالته بالرجوع إلى الكل الذي ينتمي إليه وفق قانون العضوية في نظرية الجشطلت.

٩- ومـن خـصائص السلوك الانسانى أنه نشاط غائي بمعنى أن النشاط الـذي يصدر عن الكائن الحي يكون له هدفا وغاية معينة سواء كان هـذا السلوك الصادر عن الفرد سويا أو غير سويا والهدف هو إشباع الدوافع والحاجات لدى الفرد وخفض القلق والتوترات حتى أن السلوك المـضطرب والمختل ينطوي على وظيفة وهدف بل ربما يكون أكثر مـن هـدف فالفرد يشرب لأنه في حاجة إلى الماء وقد يعتدي على الآخرين ردا على استفزازتهم واهاناتهم له أو قد لا يعتدي عليهم خوفا مـن عقابهم فالغائية من الخصائص الأساسية التي تميز سلوك الفرد وتجعلـه يتسم بالمرونة والقابلية للتغير والتنوع وقد تكون الغاية من الـسلوك شعورية واضحة ويفطن الفرد إليها أثناء قيامه بالسلوك وقد تكـون الغايـة التي تكمن وراء بعض الأنماط السلوكية الصادرة عن الفـرد غايـة لا شـعورية لا يفطن الفرد إليها ولا يدركها فالشخص

المصاب بالوسواس القهري والذي يغسل يديه عديد من المرات في اليوم الواحد قد لا يفطن ولا يكون على وعى بالغاية من سلوكه هذا وعلى هذا النحو نستطيع القول أن كل سلوك يهدف إلى غاية أو يرمى إلى تحقيق هدف حتى إن لم يكن الفرد على وعي بهذه الغاية أو الغرض والواقع إننا من دون الغاية والسعي ورائها لا نستطيع فهم سلوك الفرد وتفسيره وجملة القول أن الغاية تقوم بدور هام في تحديد سلوك الفرد وتوجيه فضلا عن تفسيره.

١٠- أن السلوك هو الأداة الفعالة لتحقيق التوافق مع البيئة التي يعيش فيها الفرد سواء كانت البيئة مادية أو بيولوجية أو اجتماعية نفسية فالفرد دائما يتفاعل مع البيئة التي يعيش فيها فهو يتأثر بها ويؤثر فيها وليست حياة الفرد في الواقع إلا سلسلة من التوافق مع البيئة وبما أن ظروف ومقتضيات الحياة في تغير دائم ومستمر لذلك يتعين على الفرد تعديل سلوكه كلما تغيرت ظروف البيئة التي يعيش فيها أو يميل إلى إحداث تغيير في البيئة ولكي يستطيع الفرد تحقيق مستوى أفضل من التوافق فلابد من إحداث نوع من التوازن بينه وبين بيئته ويكون ذلك عن طريق الامتثال لها أو التحكم فيها أو إيجاد حل وسط بينه وبينها كأن يغير الفرد سلوكه بما يتناسب مع الظروف والمواقف الجديدة التي يمر بها كأن ينتقل من مكان إلى أخر سعياً وراء الرزق أو أن يتنازل عن أفكاره وأرائه في ظل مناقشات جدلية يرى أنه لا جدوى منها أو يؤجل زواجه حتى يستقر في عمل مناسب أو يكون التوافق في تغيير الفرد لبيئته نفسها فالتوافق عملية دينامية مستمرة للفرد مع البيئة ولذلك نستطيع القول أن كل سلوك يصدر عن الفرد ما هو إلا نوع من التوافق وإذا نجح الفرد في التوافق مع البيئة فإنه يتمتع بقدر كبير من الصحة النفسية أما إذا اضطربت وتوترت العلاقة بين الفرد والبيئة فإنه سرعان يا يع فريسة في دائرة الاضطرابات النفسية.

١١- أن سلوك الفرد يحدث في إطار البيئة الاجتماعية ويرتبط وظيفيا بالمثيرات والأحداث السابقة (المقدمات) والأحداث اللاحقة (النتائج) سواء كانت هذه الأحداث داخلية من داخل الشخص نفسه أو خارجية من البيئة التي يعيش فيها.

رابعاً: أسباب السلوك المضطرب:

تؤكد نظريات التعلم والمنحى السلوكي التي يستند عليها ميدان تعديل السلوك على أن الاستجابات العصابية مثل الخوف والقلق والغضب وكذلك الاختلالات السلوكية مثل سلوك العدوان والتخريب والسرقة والكذب والنشاط الزائد والخجل وغيرها من الاستجابات السلوكية السلبية والشاذة هي استجابات غير توافقية تكونت بفعل الارتباطات الشرطية الخاطئة بمعنى أن هذه السلوكيات غير المقبولة من الفرد تحدث نتيجة لوجود خلل في عملية التعلم وغالبا ما يكون ذلك على شكل تعزيز للسلوكيات غير المقبولة وعدم تعزبز للسلوكيات المقبولة وإذا كانت الاستجابات السلوكية غير المقبولة هي استجابات شرطية خاطئة تكونت نتيجة الارتباط الشرطي الخاطئ فانه من الممكن تعديل ومعالجة هذه السلوكيات السلبية عن طريق محو وإزالة هذه التشريطات الخاطئة وتكوين ارتباطات شرطية جديدة وايجابية و والعمل على إكساب الفرد سلوكيات مرغوب فيها أيضا عن طريق التعلم بمعنى أن تعلم أي سلوك جديد أمر ممكناً ولكنه يتوقف على التعزيز وأن هذا التغير في السلوك الذي تم تعزيزه يمكن أن يستمر أما التغير في السلوك الناتج عن العقاب فهو تغير سطحي لا يستمر طويلا وقد ينتج عنه سلوكيات غير مقبولة.

وهكذا فإن سلوك الفرد أيا كان نوعه يخضع لقوانين ومبادىء التعلم ونحن جميعا نتعلم الكثير من الأشياء فنحن نتعلم القيم والاتجاهات والشجاعة والجبن والقلق والهدوء والتفاؤل والتشاؤم والنظام والفوضى

وغيرها فسلوك الفرد ناتج بدرجة كبيرة من عملية التعلم التي مر بها الفرد من خلال تفاعله مع البيئة ولهذا فإن سلوك الفرد يمكن تعديله وتغييره هذا من ناحية ومن ناحية أخرى يتعلم الفرد الكثير من أنماط سلوكه السوية والمنحرفة عن طريق التقليد وملاحظة الآخرين وهم يسلكون هذه السلوكيات في الحياة الواقعية أو عبر وسائل الإعلام المرئية وبالإضافة إلى ذلك غالبا ما تكون الاستجابات السلوكية غير المقبولة لدى الأفراد مرهونة بأنماط تفكيرهم واعتقاداتهم غير العقلانية وغير المنطقية ولذلك فلابد من العمل على تغييرها من خلال تغيير المتغيرات والجوانب المعرفية المختلة وظيفيا لدى الفرد لما يترتب عليها من تغير في السلوك والانفعالات.

ومن المنظور الإسلامي تتحدد أسباب السلوك المضطرب والمنحرف لدى الأفراد مثل سلوك الانحرافات الجنسية والكذب والسرقة والعدوان والإدمان والشعور بالذنب والمخاوف الاجتماعية والقلق والاكتئاب وغيرها في الذنوب والضلال والصراع وضعف الضمير والتكالب على الحياة وإتباع الشهوات والتبرج والغيرة والحسد والشك والغيبة والنفاق وبوجه عام نتيجة الانحراف والابتعاد عن المنهج والفطرة السليمة التي فطر الله الناس عليها فالفرد مفطور على الإسلام بمعنى الاستسلام والانقياد لرب العالمين والإسلام هو الخير، لكن قد يقبل الإنسان الشر ويسلكه، وقبوله للشر يكون بالاكتساب والتعلم من البيئة والشر الذي يقع فيه الإنسان وما يحدث بعد ذلك من انحرافات يعد انحرافاً عن العقيدة الصحيحة، عقيدة التوحيد فإذا انحرف الإنسان عن هذه العقيدة أو جزء منها انحرفت سلوكياته وأخلاقياته، فالعقيدة هي الأساس الذي يصقل شخصية المسلم وسلوكه وبالتالي يمكن علاجها وتعديلها عن طريق الإرشاد والعلاج النفسي الديني حيث يقوم في جوهرة على تعريف الفرد لنفسه

ولربه ولدينه وللقيم والمبادئ الروحية والأخلاقية فهو يهدف إلى تكوين حالة نفسية متكاملة يكون السلوك فيها متمشياً ومتكاملاً مع المعتقدات الدينية.

ومن هذا المنطلق نستطيع القول أن نظرة الإسلام إلى الانحراف تختلف عن النظريات النفسية التي تعالج انحراف شخصية الفرد وسلوكه ، لأن هـــذه النظـــرة تربط الإنسان بأصل فطرته، قال تعالى: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ (سورة الذاريات: ٥٦) وهذه العبادة لا تتحقق في الأرض إلا بتطبيق شرع الله تعالى فتلك عبادة الله وهي الهدف الأكبر مـــن خلق الإنسان، فلا يمكن أن يكون أي سلوك لفرد أو جماعة دون أن يكـــون لهذا السلوك هدف، وإذا كان السلوك يخلو من الهدف فإنه ضرب من العبث والجنون قال تعالى: ﴿وَمَا خَلَقْنَا السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا لَاعِبِـــينَ﴾ (ســـورة الـــدخان: ٣٨) فالانحـــراف الذي يحدث في السلوك الإنساني أساساً هو نتيجة للبعد عن الصراط المستقيم، ونتيجة لاضطراب العقـــيدة واضـــطراب التفكيـــر والمـــشاعر والدوافع، فإذا صحت العقيدة وحـــسنت العـــبادة فـــإن الإنسان يعرف غايته من الحياة ويسلك بطريقة ايجابية.

والفطرة المنحرفة سبب لوقوع الإنسان في شتى أنواع السلوكيات الخاطئة والإنسان مفطور على حب الخير، والسير في السلوك المرغوب، فالرســـول علـــيه الـــصلاة والسلام يقول: "كل مولود يولد على الفطرة"، فالفطرة في الحديث الإسلام، والإسلام لا يحث إلا على خير.

ومـــن المظاهـــر التـــي تدل على الفطرة المنحرفة الشرك بالله، سبحانه وتعالى، قال سبحانه: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يَغْفِرُ أَنْ يُشْرَكَ بِهِ وَيَغْفِرُ مَا دُونَ ذَلِـــكَ لِمَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُشْرِكْ بِاللَّهِ فَقَدْ افْتَرَى إِثْمًا عَظِيمًا﴾ فالكافر يقع في كثيـــر من السلوكيات المنحرفة التي تحتاج إلى تعديل، ومنها الشرك بالله وإضـــافة إلـــى ذلك من الأسباب التي تؤدي إلى السلوكيات غير المقبولة

وانتشار الفساد غياب المنهج الإلهي عن واقع التطبيق العملي في الحياة الواقعية، فالمنهج الإلهي يشكل ضابطاً لسلوك الإنسان، فهو يحوي العقوبات والمعززات والعلم الصحيح بالسلوك السليم والسلوك غير السليم، كما أن غياب المنهج الإلهي ينذر بسوء عاقبة في الدنيا والآخرة، قال تعالى: ﴿وَمَنْ يَعْشُ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَانِ نُقَيِّضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِين ومن أسباب انحراف سلوك الفرد عن الطريق الإسلامي ضعف الإيمان، إن قوة الإيمان وزيادته تقرب الإنسان المسلم من الله تعالى، وتجعله يسلك السلوك السوي، أما ضعف الإيمان فإنه يبعد الإنسان عن الله تعالى، فينحرف، ومما يدل على ذلك الحديث الذي يرويه لنا أبو هريرة رضي الله عنه، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: لا يزني الزاني حين يزني وهو مؤمن، ولا يشرب الخمر حين يشربها وهو مؤمن، ولا يسرق حين يسرق وهو مؤمن، فالحديث الشريف يدل دلالة واضحة أن ضعف الإيمان أحد أسباب ارتكاب السلوك الخاطئ أما قوة الإيمان فإنها تحول دون ممارسة السلوك الخاطئ؛ فالإنسان لحظة ارتكابه للمعصية "السلوك الخاطئ" يرتفع عنه الإيمان ولا يمكن أن يجتمع عليه إيمان ومعصية في آن واحد.

ومن هنا فعلى الإنسان أن يبادر لعلاج ضعف إيمانه، بتلاوة القرآن الكريم، والإقبال على العبادات التي تُجدد إيمانه، ومن أسباب ارتكاب السلوك الخاطئ أيضاً عدم إدراك الإنسان الغاية من وجوده في الحياة، ومعرفته المشوهة عن دوره في الحياة، قال تعالى: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ فلا بد للمسلم أن يعرف أنه خلق لغاية في الحياة، ولأجل هدف سام وغاية نبيلة وهى العبادة، وأن يدرك مهمته في الأرض وغايته وإلا فإنه يكون عبداً للهوى والطاغوت، ويقع في براثن الشر قال تعالى: ﴿أَوَمَنْ كَانَ مَيْتًا فَأَحْيَيْنَاهُ وَجَعَلْنَا لَهُ نُورًا يَمْشِي بِهِ فِي النَّاسِ كَمَنْ مَثَلُهُ فِي الظُّلُمَاتِ لَيْسَ بِخَارِجٍ مِنْهَا كَذَلِكَ زُيِّنَ لِلْكَافِرِينَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ (سورة الأنعام:

١٢٢) ولعل عداوة الشيطان للإنسان تشكل أحد الأسباب الهامة في أنماط سلوكه غير السوية، فقد طرد رب العزة سبحانه وتعالى الشيطان من السماء، بسبب عدم سجوده لآدم عليه السلام، فأخذ إبليس على نفسه عهداً بأن يغوي الإنسان ويبعده عن الطريق المستقيم، قال تعالى: ﴿قَالَ فَإِنَّكَ مِنْ الْمُنظَرِينَ إِلَى يَوْمِ الْوَقْتِ الْمَعْلُومِ قَالَ فَبِعِزَّتِكَ لَأُغْوِيَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ إِلَّا عِبَادَكَ مِنْهُمْ الْمُخْلَصِينَ﴾ (سورة ص: ٨٠-٨٣) ومن الأسباب المؤدية إلى السلوك غير المرغوب فيه أوقات الفراغ فوفرة الوقت دون عمل يوقع صاحبه في الوساوس الشيطانية، والأفكار والهواجس النفسية الخطيرة، فيسلك الإنسان سلوكيات سلبية، وينحرف تفكيره، وتأتيه أفكار جديدة وكثيرة لا تحصل له أثناء الانشغال بعمل ما فالسيطرة على وقت الفراغ تتيح القدرة على سد كثير من منافذ الانحرافات السلوكية. فإن لم يملأ وقت الفراغ بتخطيط سليم فإنه سيملأ بطرق وخطط خبيثة، لذا وجه الإسلام الأفراد إلى أهمية الوقت وقيمته، فقال عليه الصلاة والسلام: "نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس، الصحة والفراغ ووجه الإسلام الأفراد إلى ضرورة ملء أوقات فراغهم بما يعود عليهم بالنفع، عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم وهو يعظه اغتنم خمساً قبل خمس شبابك قبل هرمك وصحتك قبل سقمك وغناك قبل فقرك وفراغك قبل شغلك وحياتك قبل موتك، ومن أسباب السلوك غير الصحيح أيضاً، الصحبة الفاسدة ورفقاء السوء، وقال الله عز وجل: ﴿قَالَ قَرِينُهُ رَبَّنَا مَا أَطْغَيْتُهُ وَلَكِنْ كَانَ فِي ضَلَالٍ بَعِيدٍ﴾ (سورة ق: ٢٧) وقوله عليه الصلاة والسلام: "المرء على دين خليله فلينظر أحدكم من يخالل ومن أسباب ارتكاب الإنسان للسلوكيات الخاطئة كذلك عدم المعرفة بالسلوك الصحيح، ومن ثم يجب القيام بتعليم الفرد السلوك الصحيح وكذلك قد يسلك الفرد سلوكاً غير مرغوب فيه لأنه لم يلق

تــشجيعاً وتعزيزاً لسلوكه الصحيح، أو لأنه لم يتعلم هذا السلوك ففي هذه الحالة من الواجب تشجيعه وتعزيزه حتى يسلك السلوك الصحيح ، كما أن عدم إشباع حاجات الفرد وغرائزه وعدم تفريغ الطاقة المخزونة لديه من الأســباب المؤدية إلى ممارسة السلوك غير المرغوب فمما لا شك فيه أن هناك طاقة تصدر عن الإنسان، وهي طاقة حيوية تصلح للخير أو للشر، وبخاصـــة فـــي مــرحلة الشباب وأن عدم تفريغ هذه الطاقة في المناحي والأنــشطة الاجتماعــية المقــبولة يكون سبباً كبيراً في ارتكاب كثير من الــسلوكيات غير المرغوب فيها ومن أسباب السلوكيات السلبية في حياة الفرد التمسك بالتقاليد والعادات الموروثة البالية وبخاصة التي لا تتفق مع تعالــيم الدين الحنيف، ولذا يجب على الإنسان أن يحكم على سلوكه في ضوء السريعة الإسلامية.

خامساً: معايير الحكم على السلوك:

ليس من السهل تحديد الخط الفاصل بين السلوك السوي والسلوك الــشاذ أو المنحــرف ولــذلك تعددت المعايير التي تحدد السلوك السوي المرغوب فيه والسلوك غير السوي وغير المرغوب فيه وفيما يلي نوجز أهــم تلــك المعاييــر التي يمكن الاعتماد عليها فى تحديد السلوك السوي والسلوك غير السوي:

١ - المعــيار الذاتي: وهو يشتمل على حكم الفرد نفسه على سلوكه في ضــوء مجمــوع الخبــرات الذاتية الخاصة التي مر بها في حياته كما يــدركها هو فإذا كان راضيا عن ذاته وسلوكه ويكون متكيفاً مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه ولا يعانى مشكلة في حياته يكون هو الفرد الــسوي، وأما الفرد الذي يكون غير راضٍ عن ذاته وساخطاً عليها ويحقــرها أو يــبالغ في إدراكها بطريقة لا تتسق مع قدراته وامكاناته وتــتعارض مصالحه واحتياجاته مع المجتمع الذي يعيش فيه فهو غير

ســوي وهكــذا يتم الحكم على السلوك فى ضوء في هذا المعيار وفق ثقافــة وفلسفة الشخص الخاصة به، فما وافق نظرته وفلسفته الخاصة كــان سلوكاً سوياً، وما لم يوافقه كان سلوكاً غير سوياً ومنحرفاً ولكن هذا المعيار يؤخذ عليه أن الفرد قد تكون خبراته الماضية والحالية التي يمــر بهــا وكذلك معارفه مختلة وظيفيا وغير توافقية بسبب الخبرات المؤلمة والمسيئة والتكوين النفسي الشاذ له في محيط أسرته ومجتمعه.

٢- **المعــيار الإحــصائي:** وهذا المعيار يستند إلى النموذج الرياضي الذي يتمــثل في منحنى التوزيع الاعتدالى وبناء على هذا المعيار يتم الحكم على السلوك من خلال تكراره وشيوعه في المجتمع، فالسلوك المتكرر والشائع سلوك سوي، والسلوك الأقل تكراراً وشيوعاً سلوكاً شاذاً ويكون ســلوك الفرد الذي يتركز على المتوسط سلوكا سويا أما سلوك الأفراد الذي يبتعد وينحرف عن المتوسط سواء كان هذا الانحراف بالزيادة أو النقــصان ســلوكاً منحرفاً وعلى هذا فان الموهوبين عقلياً والمبتكرين يكونــون شــواذ لأنهــم ينحرفون عن المتوسط بالزيادة وكذلك يكون المتخلفــين عقلياً شواذ أيضاً لأنهم ينحرفون عن المتوسط بالنقصان في مستوى الذكاء لديهم.

٣-**المعــيار الاجتماعي:** تختلف معايير الحكم على السلوك وفقا لاختلاف المعايير الاجتماعية والثقافية لكل مجتمع والتي تختلف من مجتمع لأخر وذلــك لان لكــل مجتمع معايير واتجاهات ثقافية واجتماعية خاصة به تــشيع بين أفراده وعندما لا يسلك الفرد وفقا لهذه المعايير يعد سلوكه غير سوى أو غير عادى وهكذا فقد يعتبر السلوك غير السوي في أحد المجــتمعات سلوكاً عادياً وسوياً في مجتمع أخر كما أن مفهوم السلوك غير السوي يختلف في المجتمع الواحد من وقت لأخر ومن مكان لأخر فالجنــسية المثلــية على سبيل المثال (اللواط عند الذكور والسحاق عند

الإناث) كانت تعد سلوكاً غير سوياً في المجتمع الامريكى فيما مضى بينما هي اليوم تعد سلوكاً عادياً عندهم وكان اللواط منتشراً أيضاً بين قــوم لوط آنذاك كما ورد ذلك في القرآن وكان يعتبر ذلك سلوكاً سوياً بيـــنهم فـــي تلك الفترة بينما هذا السلوك مستهجن ومرفوض في ثقافتنا الإســـلامية وسلوك الأخذ بالثأر في صعيد مصر مثلاً يعد سلوكاً سوياً أيــضا فـــيما مـــضى بينما ينظر إليه اليوم باعتباره سلوكاً غير سوياً ويخضع للعقاب القانوني وهكذا يتم الحكم على السلوك السوي في ضوء هـــذا المعـــيار وفـــق اتفاقه مع المفاهيم والقيم والاتجاهات السائدة في المجـــتمع، أمـــا الـــسلوك الذي يتعارض مع القيم والمفاهيم القائمة في المجتمع فهو سلوك غير سوي.

٤- **معـــيار نمـــو الفرد والمجتمع:** وهذا المعيار يعني أن السلوك الذي يقـــوم به الفرد بهدف تحقيق فائدة لنفسه أو للمجتمع هو سلوك سوي، أما إذا لم يحقق السلوك الفائدة للفرد والمجتمع، أو حقق لأحدهما دون الآخر فيعد سلوكاً غير سوياً.

وفـــي ضوء ما تقدم يمكن القول أن هناك عدد من المؤشرات والخصائص التـــي فـــي ضوئها يمكن الاستدلال والتمييز بين الأشخاص ذوى السلوكيات الـــسوية والأشخاص ذوى السلوكيات المنحرفة والمضطربة ويتمثل ذلك في تقبل الذات وانخفاض مستوى القلق وتقدير الذات المرتفع والقدرة على تحمل الإحـــباط ومواجهة الأحداث والمواقف الضاغطة بفاعلية واقتدار وأن يكون مستوى الطموح لديهم متناغما ومنسجما مع قدراتهم واستعداداتهم وأن يكون الفرد قادرا على بناء علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين وأن يتسم سلوكه وتفكير بالمرونة ويكومن قادرا على تحمل المسئولية الاجتماعية ويتسم سلوكه بالاتزان الانفعالي كما ونوعا عبر المواقف المختلفة.

سادساً: الأبعاد الرئيسية للسلوك:

١.الـــبعد البشري:إن السلوك الإنساني سلوك بشري صادر عن قوة عاقلة ناشطة وفاعلة في معظم الأحيان وهو صادر عن جهاز عصبي.

٢.الـــبعد المكاني:إن السلوك البشري يحدث في مكان معين، فقد يحدث في غرفة الصف مثلاً.

٣.الـــبعد الزمانـــي:إن السلوك البشري يحدث في وقت معين قد يكون صباحاً أو يستغرق وقتاً طويلاً أو ثواني معدودة.

٤.البعد الأخلاقي:أن يعتمد المرشد أوالمعلم القيم الأخلاقية في تعديل السلوك ولا يلجأ إلى استخدام العقاب النفسي أو الجسدي أو الجرح أو الإيذاء للطالب الذي يتعامل معه.

٥.البعد الاجتماعي:إن السلوك يتأثر بالقيم الاجتماعية والعادات والتقاليد القائمة في المجــتمع وهو الذي يحكم على السلوك على أنه مناسب أو غير مناسب، شاذ أو غيـــر شاذ، فالسلوكيات قد تكون مقبولة في مجتمع ومرفوضة في مجتمع أخر تبعاً لاختلاف الاتجاهات الثقافية والاجتماعية لكل مجتمع.

الفصل الثاني

الخلفية النظرية لتعديل السلوك

الفصل الثاني
الخلفية النظرية لتعديل السلوك

يتـــناول الفـــصل الحالـــي تعريف تعديل السلوك والأهداف العامة لتعديل السلوك والمبادىء الأساسية في تعديل السلوك كما يتناول المزاعم الخاطئة المرتبطة به ومجالات تعديل السلوك والاتجاهات النظرية لتعديل السلوك وخطوات تعديل السلوك وذلك على النحو التالي :

أولاً: تعديل السلوك لغة واصطلاحاً:

معنىالتعديل لغوياً:ورد في لسان العرب عدّل الشيء، أي وازنه، وتعديل الـــشيء تقويمه، وقيل العدل تقويمك الشيء بالشيء من غير جنسه حتى تجعـــل له مِثلا، وعدَلَه، أي إذا أقمته فاعتدل أي استقام، وقيل عدّلك، أي قوّمك وجعلك معتدلاً" (ابن منظور: لسان العرب) وورد في الصحاح أن "تعـــديل الـــشيء يعنـــي تقويمه، يقال عدّلته فاعتدل، أي قوّمته فاستقام" (الجوهري: تاج اللغة وصحاح العربية).

أما تعديل السلوك اصطلاحاً: لم يكون مفهوم تعديل السلوك مفهوما جديداً أو حـــديث العهد بالوجود بل هو مفهوم قديم فلقد عرف الإنسان منذ القدم أســـاليب كثيرة في تعديل السلوك واستخدمها في حياته مع بني البشر فلقد كان الآباء والأجداد يستخدمون أساليب الثواب والعقاب بأشكالها المختلفة فـــي تنـــشئة أطفـــالهم وتعديل أنماط سلوكهم غير المرغوبة عن طريق تعزيزها وإثابتها ومعاقبة السلوكيات غير المرغوبة مما قد يؤدى ذلك في الـــنهاية إلـــى تناقصها وانطفائها تدريجيا ويتم ذلك دون علمهم بنظريات التعلم والتربية الحديثة، وقد أشار القرآن الكريم إلى مجموعة من الأساليب التي يمكن استخدامها في تعديل السلوك وتقويمه، ومن ذلك ما ورد بشأن عـــلاج نـــشوز المـــرأة، حيث قال الله تعالى " واللاتي تخافون نشوزهن فعظـــوهن واهجـــروهن في المضاجع واضربوهن فإن أطعنكم فلا تبغوا

عليهن سبيلا إن الله كان عليا كبيرا " (النساء:٣٤) وقد اشتملت هذه الآية علـــى أســـلوبين مـــن أساليب تعديل السلوك هما أسلوب العقاب السلبي (الهجـــر) وأســـلوب العقاب الايجابي (الضرب) ويسبقهما أسلوب عقلي معرفـــي هو (الوعظ) كذلك استخدم القرآن الكريم أسلوب عرض النماذج الصريحة والضمنية من خلال سرد القصص والأمثال القرآنية في تعديل الـــسلوك، كذلك كان سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم أسوة حسنة يقتدي بها المسلمون حيث أصبحت أقواله وأعماله وتقاريره سنة نسير عليها إلى يـــوم الـــدين وهـــذا مـــا يعرف في مجال تعديل السلوك بالنمذجة (التعلم بالملاحظة أو التقليد) والتدريب على المهارات الاجتماعية.

ومـــن الـــنماذج العمليـــة التي قدمها الرسول صلى الله عليه وسلم لتزكية المهارات الاجتماعية والتواصل الاجتماعي الذي يدعم التوافق الاجتماعي أنه صلى الله عليه وسلم كان يبدأ من لقيه بالسلام وبوجه بشوش وكان إذا لقـــي أحداً من الصحابة بدأه بالمصافحة وكان يؤثر الداخل عليه بالوسادة التـــي تحته وكان يعطى كل من جلس إليه نصيباً من وجهة أي من النظر إلـــيه والاهتمام به وكان في كل سلوكه يتسم بالحياء والتواضع، كما كان أكثر الناس تبسماً وضحكاً في وجه أصحابه، فلقد كان محبوباً يلتف الناس حوله ويتعلقون به فصدق فيه قول العزيز الحكيم " فبما رحمة من الله لنت لهـــم ولو كنت فظاً غليظ القلب لانفضوا من حولك " (آل عمران ١٥٩) كما كان الرسول صلى الله عليه و سلم يردد في أكثر من موقف (تبسمك فـــي وجه أخيك صدقة ولذلك يتعين على كل شخص أن يتسم بالمهارات الاجتماعـــية التالـــية وهى أن يبتسم في وجه الآخرين وأن يكثر من إلقاء الـــسلام وتحية الآخرين وأن يبدأ بالمصافحة وأن يعطى اهتمامه لكل من يجلـــس إلـــيه أو يتحاور معه وأن يكون عطوفاً لين القلب في تعامله مع الـــناس وأن يقـــول للناس قولاً حسناً ولا يكون غليظ القلب أو القول وأن يدرب نفسه على التسامح و الصفح والعفو باستمرار.

وهكـذا فان المتأمل في تاريخ الدعوة الإسلامية يجد أن الإسلام قد انتشر اعـتماداً علـى أساليب تتعامل مع النفس البشرية بكلياتها، أساليب بدأت بتصحيح العقيدة وما أحاط بها من انحرافات خطيرة حتى إذا قويت العقيدة وصـح العقـل بدأ تعديل السلوك من علاقات ومعاملات وبتدرج واضح جعل هذا التغيير يرسخ ويصبح أسلوب حياة لكل مسلم.

كما أن المنهج الإسلامي اهتم بالجانب العقلي كجزء هام في تحديد السلوك وبالتالـي في تغييره وهو جانب لم يهتم به العلاج السلوكي إلا في أواخر عقـد الخمـسينات مـن القرن السابق حيث ظهرت المداخل والاتجاهات السلوكية المعرفية.

ثانياً: مفهوم تعديل السلوك:

لقـد اخـتلف العلمـاء حـول مـصطلح تعـديل الـسلوك Behavior Modification فهـناك بعـض العلماء يقصر استخدامه علي تطبيقات نظـرية التشريط الإجرائي عند سكنر، والبعض الآخر يستخدم مصطلح تعـديل السلوك والإرشاد السلوكي بمعني واحد ومن ثم ظهرت تعريفات مـتعددة لتعديل السلوك ولكنها تدور حول فكرة أساسية هي تغيير السلوك غيـر المناسـب إلـى سلوك مناسب ومقبول اجتماعياً، ويستخدم تعديل الـسلوك بشكل واسع في المؤسسات التربوية كالمدارس والجامعات ومع المعاقـين، ويقـوم على تعديل المشكلات السلوكية لدى الأفراد من خلال اسـتبعاد وحذف الاستجابات السلوكية غير المرغوبة لديهم وإحلال محلها اسـتجابات سلوكية مرغوبة، فالفرد من خلال تعديل السلوك يتعلم أنماط واستجابات سلوكية ومهارات جديدة.

وفي العصر الحديث يعتبر تعديل السلوك حديث نسبياً وهو فرع من فروع العـلاج والإرشاد النفسي قام على أساس قوانين ومبادىء التعلم نظريات الـتعلم، لكـن لم تبدأ الإشارة إليه بشكل مباشر إلا بعد أن كتب جوزيف

وولبـــي كتابه الشهير عن العلاج بالكف بالنقيض عام (١٩٥٨) وبعد ذلك بعام واحد نشر هانز أيزنك في انجلترا دراسة عن علاج السلوك ثم تطور هذا العلم على يد بافلوف وواطسن وسكنر، الذين قدموا نظريات التعلم ثم ظهرت في السنوات الأخيرة نظرية التعلم الاجتماعي التي طور مفاهيمها أليــرت بانــدورا والتي ترى أن تأثير البيئة على اكتساب وتنظيم السلوك يــتحدد مــن خــلال العمليات المعرفية ثم ظهرت المداخل والاتجاهات الــسلوكية المعرفية المختلفة على يد ألبرت اليس ،أرون بيك، وميتشينبوم وغيــرهم مــؤكدين على دور وأهمية الجوانب والمتغيرات المعرفية في حدوث الاضطرابات السلوكية وكيفية علاجها وتعديلها عن طريق استخدام الفنيات المعرفية والسلوكية المختلفة التي تمخضت عنها المداخل السلوكية المعرفية لدى كل منهم.

وتأسيــسا على ما تقدم نستطيع القول أن تعريف تعديل السلوك لــيس أمراً سهلاً ويسيراً، بل هو من أمر صعب فالبعض يدرج تحت هذا المــصطلح كــل نمــاذج وطرق العلاج السلوكي والبعض الأخر يقصر استخدام مصطلح تعديل السلوك على تطبيقات نموذج التعلم الاجرائى عند سكنر وفريق ثالث يشير إلى أن هذا المصطلح يندرج تحته كل الإجراءات التــي تهدف إلى حدوث تغير في السلوك والحقيقة هي أنه ليس كل تغير فــي الــسلوك يعتبر تعديل له ،وبتعبير أخر لا تدل كل الإجراءات التي هدفها تغيير السلوك على مصطلح تعديل السلوك فهناك حالات وظروف كثيــرة يحدث فيها تغير في سلوك الكائن الحي كما هو الحال في حالات الــنوم والــسكر والمــرض والتخدير وتعاطى العقاقير وإجراء العمليات الجــراحية والــصدمات الكهربائية وتعديل السلوك ليس هو عملية غسيل للمــخ أو تحكم في العقل بل هو أوسع من ذلك في المعنى فتعديل السلوك عملــية بناء لبيئة تعلم، يتم فيها تعلم الفرد سلوكيات جديدة، وتقليل حدوث

سلوكيات غير مرغوب فيها،وهذا مما يجعل ذلك من الصعوبة الوصول إلى تعريف محدد وشامل مما ترتب على ذلك ظهور تعاريف عديدة متنوعة هذا من ناحية ومن ناحية أحرى شيوع هذا المفهوم ليس في ميدان في علم النفس فحسب بل أمتد استخدامه وتطبيقه في كثير من ميادين العلم والعديد من المجالات التطبيقية في الحياة كالتجارة والصناعة والعلوم الطبية.

وبعد هذا العرض نشير هنا إلى بعض هذه التعريفات لتعديل السلوك:

يعرف جمال الخطيب (١٩٩٠) تعديل السلوك بأنه فرع من فروع علم النفس التطبيقية يتضمن التطبيق المنظم للإجراءات المستندة إلى مبادئ التعلم وبخاصة منها مبادىء الاشتراط الاجرائى والاشتراط الكلاسيكى والتعلم بالملاحظة بهدف تغيير السلوك الإنساني ذي الأهداف الاجتماعية ويتم ذلك من خلال تنظيم أو إعادة تنظيم الظروف والمتغيرات البيئية الحالية ذات العلاقة بالسلوك وبخاصة منها تلك التي تحدث بعد السلوك كذلك يشتمل تعديل السلوك على تقديم الأدلة على أن تلك الإجراءات وحدها ولا شيء غيرها هي التي تكمن وراء التغير الملاحظ في السلوك.

ويعرف حامد زهران (١٩٩٨) تعديل السلوك بأنه عملية في جوهرها محو تعلم السلوك غير المرغوب والذي يظهر في الأعراض وذلك بالعمل على التخلص منه أو إطفائه ويتضمن إعادة تعلم لأنماط سلوكية جديدة من خلال إعادة التنظيم الادراكى للفرد وإعادة تنظيم سلوكه.

ويشير محمد الشناوي (١٩٩٨) في تعريف آخر لتعديل السلوك إلى البيئة، فيعرفه بأنه: هو "بناء لبيئة تعلم يتم فيها تعلم مهارات وسلوكيات

جديـــدة، على حين تقلل الاستجابات والعادات غير المرغوبة حيث يصبح المريض أو العميل أكثر دافعية للتغييرات المطلوبة.

ويعـــرف فاروق الروسان (٢٠٠٠) تعديل السلوك بأنه مجموعة مـــن الإجـــراءات العلمية المنظمة والتي تتمثل في تحديد السلوك الحالي (المـــرغوب فـــيه أو غيـــر المرغوب فيه) ومن ثم تعديله وفق عدد من الأســـاليب التـــي تعمـــل علـــى تقوية العلاقة بين المثيرات والاستجابات المـــرغوب فيها أو على إضعاف العلاقة بين المثيرات والاستجابات غير المرغوب فيها.

وعـــرفه كازدين Kazdin (٢٠٠١) بأنه محاولة تغيير السلوك الإنساني وفـــق نظـــريات الـــتعلم ويعنى ذلك التطبيق الفعلي لمبادىء التعلم على مـــشكلات الـــسلوك فيـــتعلم الفرد سلوكيات جديدة تضمن له التكيف مع ظـــروف الحـــياة والمـــساعدة على محو وأزاله السلوكيات غير السوية بالاســـتناد إلى أسس نظرية وعملية يستخدم فيها مجموعة من الإجراءات التـــي انبـــثقت عن نظريات العلم أو"هو تغيير السلوك عن طريق تغيير الظـــروف المحـــيطة بـــه، سواء منها الظروف القبلية التي تسبق ظهور السلوك أو الظرف البعدية التي تحدث بعده.

ويـــشير إسماعيل بدر (٢٠٠٣) إلى أن تعديل السلوك ليس مجرد كلمـــات وهمـــية لحث الطلاب على التحكم في أنفسهم وليس هدف تعديل الـــسلوك هو التحكم في عقول الطلاب ولكن الهدف الرئيسي هو تشجيع الطـــلاب على الضبط الذاتي والاستقلالية والتعرف على عواقب سلوكهم والفكـــرة الأساسية وراء تعديل السلوك هي تغيير سلوك الفرد من الفعل غيـــر المناســـب وغيـــر المقبول اجتماعياً إلى سلوك مناسب وأكثر تقبلاً اجتماعياً.

أو هـــو تنظيم لعدد من الإجراءات المحددة التي تهدف إلى تحليل وتغيير الـــسلوك وهـــناك تعريف يشير إلى أن تعديل السلوك هو عملية تتضمن الاســـتمرار فى السلوك المرغوب فيه وتحويل السلوك غير المرغوب فيه إلى سلوك مرغوب فيه

ويمكـــن تعريف تعديل السلوك بأنه إحداث تغيير هادف في أنماط السلوك غيـــر المـــرغوب فيه نحو الأفضل، وتعزيز ما هو مرغوب فيه ويعرف إجـــرائيا بأنـــه عملية تقوية السلوك المرغوب به من ناحية وإضعاف أو إزالة السلوك غير المرغوب به من ناحية أخرى.

وفـــى ضـــوء التعريفات السابقة يمكننا تعريف تعديل السلوك بأنه مـــدخل فـــي علـــم الـــنفس الارشادى يركز على استخدام مبادىء التعلم والمعـــارف فـــي فهم وتغيير سلوك الفرد مخ خلال زيادة وتقويا السلوك المـــرغوب فيه للفرد وخفض أو محو السلوكيات السلبية وغير المرغوب فـــيها علاوة على إكساب الفرد الاستجابات السلوكية الايجابية الاجتماعية وتعديل أنماط التفكير الخاطئة لديه.

وهكذا يقوم تعديل السلوك الإنساني على أساس نظريات التعلم التي تهدف إلـــى تفسير كيفية حدوث التعلم فالعلاقة بين التعلم وتعديل السلوك علاقة وثـــيقة ومتبادلة من حيث المفهوم والهدف من كل منهما فالتعلم هو تغير شـــبة دائـــم في سلوك الكائن الحي نتيجة الخبرة والمران والتدريب ومن خصائص التعلم الديمومة والاستمرار وفى المقابل يتضمن تعديل السلوك إحـــداث تغيير وخفض معدلات حدوث الاستجابات السلوكية غير المقبولة واســـتبدالها باستجابات سلوكية مقبولة ومرغوب فيها وفق خطوات معينة ويعنـــى ذلك أن كل من مفهوم التعلم وتعديل السلوك يتناولان التغير في ســـلوك الفرد ويهدف كل منهما إلى إحداث تغير اعتماداً على توظيف كل مـــنهما للمفاهيم والمبادىء والاستراتيجيات التي يتضمنها موضوع التعلم

وموضوع تعديل السلوك إذ تتضمن برامج تعديل السلوك توظيف وتطبيق لمبادىء وقوانين ونظريات التعلم عند إعداد برامج تعديل السلوك ومما تقدم تتضح العلاقة بين التعلم وتعديل السلوك، ويعتبر تعديل السلوك من أكثر الأساليب الحديثة في العلاج النفسي فعالية ويشتمل على مجموعة كبيرة من فنيات العلاج التي تهدف إلى إحداث تغيير في سلوك الإنسان وبصفة خاصة السلوك غير التوافقي أو السلبي وأن تعديل السلوك يتبع أسلوباً علمياً وخطوات منظمة وله استراتيجيات وأساليب جديدة في موضوع تعديل السلوك.

ومما تقدم نلاحظ أن هذه التعريفات في معظمها تشير إلى أن تعديل السلوك لا يقتصر فقط على إنقاص وخفض السلوك غير المرغوب فيه، لكنه أشمل من هذا فهو يتضمن في جوانبه معانى عدة وهى:

١- تقوية السلوك المرغوب فيه لدى الأطفال وزيادة احتمال ظهوره أو تكراره من خلال استخدام أسلوب التعزيز فظهور السلوك واختفائه محكوما بنتائجه فالإجراء الذي يستخدم إذا أدى إلى تكرار السلوك في المستقبل فإنه يسمى تعزيزاً، وإذا لم يؤدى إلى تكرار السلوك في المستقبل لا يسمى تعزيزاً.

٢- محو وإزالة السلوكيات غير المرغوب فيها بهدف التقليل من احتمالات ظهورها في المستقبل ولاشك أنه كلما كان الطفل صغيراً فمن السهل امكانية محو السلوك غير المرغوب فيه لديه فالطفل في مرحلة الطفولة المبكرة على سبيل المثال يكون قابلاً للتشكيل ومرناً ، ويستطيع استيعاب وتسجيل مواقف وعبارات كثيرة قد يظن البعض أنها مرت على مسامع الطفل مرور الكرام فلم يلحظها، لكنه في واقع الأمر استوعبها وخزنها في ذاكرته لحين استخدامها عند الضرورة ومن الإجراءات التي تستخدم لتحقيق ذلك العقاب والانطفاء.

٣- تشكيل وإكساب الطفل السلوكيات والمهارات الجديدة غير الموجودة لديـــه وهناك أساليب عدة تستخدم في تعديل السلوك يكون الهدف النهائي مـــنها تعليم الفرد سلوكيات غير موجودة لديه، وتشمل التلقين، والتشكيل، والتسلـــسل، والنمذجة والتدريب على المهارات التوكيدية وتعلم واكتساب المهـــارات الاجتماعـــية التـــي تعيـــنه على التفاعل الاجتماعي الجيد مع الآخرين في بيئته الاجتماعية، كالمجاملات البسيطة والعادات الاجتماعية الحسنة مثل (شكراً، من فضلك، لو سمحت)، أو الاعتذار عن خطأ ما وقع مـــنه سواء بقصد أو بدون قصد لما لها من أهمية في حياة الطفل وتشكيل سلوكه.

٤- تعمـــيم ممارســـة الـــسلوك المـــرغوب فيه والحفاظ على استمراره وممارســـته فـــي مواقـــف الحياة المختلفة حتى يصبح نمطاً سلوكياً يتبعه الطفـــل فـــي حياته فالسلوكيات المقبولة التي يتعلمها الطفل لابد أن يعمم استعمالها على مختلف البيئات.

وجملـــة القـــول أن تعديل السلوك يعتبرموضوعاً مهماً جداً في مجال العاديين والمعاقين،فهو محاولة يقوم بها المعلمون والأخصائيون والوالدين بهـــدف تغييـــر الـــسلوك الظاهري الذي يصدر عن المعاق في المواقف المخـــتلفة،وذلك بإعطائهم الوسائل التي تمكنهم من التحكم في هذا السلوك بطـــريقة منهجية، وعن طريق استخدام جميع الأساليب والطرق الممكن اســـتخدامها للتأثيـــر علـــى السلوك الإنساني وتحويله إلى ما هو أفضل ولإكـــساب المعاقـــين المهارات اللازمة لممارسة السلوك المقبول، وذلك حتـــى يـــستطيع التكـــيف مع المجتمع والأسرة بشكل إيجابي، ومعالجة السلوكيات غير المناسبة باستخدام أسلوب تعديل السلوك قد عمل العاملون فـــي مجال التربية الخاصة وتعديل السلوك على إيجاد قنوات للتعاون بين الأسرة والمدرسة.

ثالثاً:الاتجاهات النظرية لتعديل السلوك:

وتقوم عملية تعديل السلوك على النظرية السلوكية في علم النفس والتي ظهرت كرد فعل على الانتقادات الشديدة التي وجهت للتحليل النفسي وتزعمها جون واطسون، ومن أبرز روادها بافلوف، ثورانديك ، سكينر ، هل، جاثري وغيرهم فلقد شن واطسون هجوماً عنيفاً علي نظرية التحليل النفسي وعلي ما جاءت به هذه النظرية من مفاهيم وما استخدمته من منهج في دراسة الظواهر النفسية، فمن المعروف أن المنهج الذي كان سائداً في دراسة علم النفس في مدرسة التحليل النفسي هو منهج التأمل الذاتي أو الاستبطان، وكان هذا المنهج أكثر استخداماً لدي مدرسة التحليل النفسي في دراسة الظواهر النفسية كالأحلام والانفعالات لدى الفرد، ويقصد بالاستبطان ملاحظة الفرد ما يجري في داخلة من أفكار ومشاعر وخبرات ملاحظة منظمة وصريحة تستهدف وصف وتحليل وتأويل هذه الأفكار والمشاعر، ولعل مما يؤخذ عليه هو الذاتية والبعد عن الموضوعية.

ومن هنا عارضت المدرسة السلوكية استخدام منهج الاستبطان في دراسة الظواهر النفسية بحجة أنه غير علمي، حيث أن الحالات النفسية التي تدرس عن طريقه هي حالات فردية ذاتية لا يمكن أن يلاحظها إلا صاحبها وحدة، ونادت المدرسة السلوكية بأن موضوع علم النفس هو دراسة السلوك الظاهري للفرد الذي يمكن إخضاعه للملاحظة والقياس والتجريب وبذلك يكون علم النفس علماً موضوعياً محدداً، وأن يكون المنهج الذي يستخدم في دراسة الظواهر النفسية هو المنهج التجريبي وأنه قد حان الوقت للتخلص من المفاهيم الغيبية وغير المحددة تحديدا واضحا التي سادت علم النفس التحليلى لفترة طويلة مثل بعض المفاهيم التي وردت في نظرية التحليل النفسي مثل الأنا والهى والأنا العليا واللبيدو وغيرها من المفاهيم الغامضة والتي يصعب قياس مظاهرها قياساً دقيقاً،

وعلى هذا تعتبر طرق العلاج التي تقوم على اتجاهات التحليل النفسي غير مناسبة، ولذلك يجب أن يقوم العلاج على أساس مبادىء التعلم في علاج المشكلات السلوكية وليس على أساس مبادىء التحليل النفسي وكانت دراسات واطسون أولى الدراسات في ذلك والتي ركزت على دراسة العلاقة بين التعلم الشرطي واكتساب الاستجابات السلوكية غير السوية مثل استجابات الخوف حيث أشار إلى أن استجابة الخوف الشرطي تنشأ نتيجة ارتباط مثير محايد موجود في الموقف وبعد عملية الاقتران بين المثير المحايد (المثير الشرطي) يكتسب المثير المحايد خاصية المثير غير الشرطي في استدعاء استجابة الخوف والتي تسمى بعد ذلك باستجابة الخوف الشرطية وأنه كما يتم تكوين الاستجابات الانفعالية غير السوية عن طريق عملية التعلم فانه يمكن كذلك العمل على محو واستبعاد هذه السلوكيات عن طريق قوانين التعلم وبذلك يمكن تطبيق مبادىء التعلم ليس فقط في تعديل وعلاج الكثير من المشكلات السلوكية بل يمكن استخدامها في تكوين أنماط سلوكية مرغوبة وفي نهاية الخمسينات من القرن الماضي ظهر كتابان علميان كان لهما الفضل في وضع الأسس العلمية للعلاج السلوكي وتعديل السلوك وهما العلم والسلوك والبشري لسكنر والعلاج النفسي عن طريق بالكف بالنقيض لـــو لبيWolpe.

ويطلق علي النظرية السلوكية في علم النفس أسم نظرية المثير والاستجابة وتعرف بنظرية التعلم ولعل من أبرز المفاهيم التي ارتكزت عليها النظرية السلوكية في النظر إلي الإنسان وتفسير سلوكه والمرض النفسي لديه ما يلي :

١- أن سلوك الفرد ما هو إلا سلسلة من المثيرات والاستجابات ، فالمثير يؤدي إلي استجابة وهي بدورها تعد بمثابة مثير آخر يؤدي إلي استجابة أخرى، وهكذا وكأن سلوك الفرد ما هو إلا مجموعة من المثيرات والاستجابات دون أن ينطوي علي دوافع

معينة نرمي إلي تحقيق غاية معينة تساعد الفرد علي التوافق مع المجتمع ومواجهة مواقف الحياة والحقيقة لو كان السلوك مثير واستجابة فكيف نفسر اختلاف استجابة الفرد إزاء المثير الواحد ومن هنا تم إدخال ما يسمى بالمتغيرات الوسيطية Intervening variables ويطلق عليها ذلك لأنها تتوسط بين المثيرات الموجودة فى الموقف والاستجابات الصادرة عن الفرد، ويقصد بها العمليات العقلية المعرفية لدى الفرد.

٢- أن سلوك الفرد ما هو إلا حاصل جمع أجزاء وأن الكل يساوي مجموع الأجزاء وهي بذلك تستند إلي مفهوم الذراتية في تفسير سلوك الفرد ، وكأن سلوك الفرد عبارة عن ذرات من هنا وهناك متجاهلة أن الكل أكبر من مجموع الأجزاء وأن سلوك الفرد وحدة كلية دينامية وإن كان ينطوي على تفاصيل جزئية إلا انه لا يمكن فهم الجزء إلا بالرجوع إلي المجال الكلي الذي ينتمي إلية الفرد وأن الجزء في ذاته ليس له قيمة وإنما تتحدد دلالته بالرجوع إلي الكل الذي ينتمي إليه.

٣- تري هذه النظرية أن شخصية الفرد هي تنظيم معين من العادات المتعلمة والثابتة نسبياً التي تميز الفرد عن غيره من الأفراد والتي يتعلمها الفرد ويكتسبها أثناء مراحل نموه المختلفة وأن سلوك الفرد أشبة ما يكون بالآلة لا تحركه دوافع معينة بل تحركه مثيرات تصدر عنها استجابات .

٤- أكدت النظرية السلوكية علي أهمية ودور البيئة في نمو وتشكيل شخصية الفرد في إغفال منها لدور العوامل الوراثية في ذلك وكأن الإنسان يولد وعقله عبارة عن صفحة بيضاء وليس هناك استعدادات وامكانات موروثة لدى الفرد، ولذلك يقول واطسون

أعطوني عشرة من الأطفال الأصحاء وبصرف النظر عما لديهم من استعدادات وراثية أجعل منهم الطبيب والمحامي واللص متناسياً فى حقيقة الأمر أن سلوك الفرد هو نتاج تفاعل كل من العوامل الوراثية والبيئية .

٥- اتخذت هذه النظرية من عملية التعلم محوراً أساسياً في تفسير السلوك الإنساني والأعراض المرضية للفرد وأكدت على أهمية عملية التعلم في اكتساب السلوك الجديد أو في إطفائه أو إعادته للظهور من جديد، ولذلك فان أكثر أنماط السلوك الإنساني مكتسبة عن طريق التعلم وأن سلوك الفرد قابل للتعديل أو التغيير بإيجاد ظروف وأجواء معينة ولكي يتم تعديل سلوك الفرد يجب أن يكون السلوك الخاطئ وغير السوي محدداً ويمكن ملاحظته وقياسه وكذلك الحال بالنسبة للسلوك الجيد البديل وعلى هذا يعتبر التعلم الأساس في تفسير كثير من مظاهر السلوك الانسانى السوي منها وغير السوي وبالتالي يؤثر على أغلب مواقف حياتنا ومن أشهر نظرياتهم في التعلم نظرية بافلوف في الارتباط الشرطي ونظرية ثورندايك عن التعلم بالمحاولة والخطأ ونظرية سكنر في التعلم الاجرائى وغيرها، ولقد استفادت النظرية السلوكية من مبادئ وقوانين التعلم في تفسير الاستجابات السلوكية غير السوية لدى الأفراد.

٦- تنظـــر هـــذه النظرية إلي السلوك المضطرب علي أنه استجابة شـــرطية خاطئة تكونت بفعل الارتباط الشرطي الخاطئ ومن ثم يمكـــن علاجـــه عـــن طريق فك هذا الارتباط الشرطي وتكوين ارتباط شرطي جديد وأن الصراع النفسي في ضوء هذه النظرية السلوكية يتم علي المستوي الشعوري.

٧- التركيز على السلوك الظاهري الواضح والمحدد الذي يمكن ملاحظته وقياسه فالظواهر والسلوكيات التي يمكن ملاحظتها كانت هي المقبولة لديهم والممكن دراستها، ومن ثم كان تركيزهم على دراسة المثيرات والاستجابات دون الاهتمام بالمتغيرات الوسيطية التي تتوسط بين المثير والاستجابة وهى الأفكار (المعارف) والاتجاهات، وبالتالي كانوا ينظرون إليها فى بداية الأمر على أنها غير ضرورية وليس لها علاقة بفهم السلوك، ومن ثم كان المعالج السلوكى لا يولى اهتماماً يذكر لدور العوامل المعرفية معتبراً إياها عوامل داخلية لا يمكن إخضاعها للملاحظة أو التعديل مع أنهم لم ينكروها و لكنهم يرون أن السلوك عبارة عن علاقة وظيفية بين المثير البيئي الذي يمكن ملاحظته والفرد الذي يتأثر به حيث يركز على نتائج السلوك حيث يمكن القول أن أهمية السلوك و استمراره تتبعان من نتائجه.

٨- يرفض السلوكيين كل تفسير للسلوك البشري يقوم على افتراض وجود قوي ودوافع لا شعورية تقف وراءه وذلك لصعوبة إخضاعها للدراسة الموضوعية و الاختبار التجريبي.

٩- طبيعة الإنسان حيادية فهو لا خير ولا شرير وإنما يتشكل حسب البيئة التي يعيش فيها إن كانت خيرة فهو خير وإن كانت سيئة فهو سيئ .أن موقف السلوكية الرئيسي من الإنسان هو أن معظم شخصية الإنسان تعزى لديهم إلى أثار قوانين التعلم خلال تفاعله مع بيئته كما سنرى من خلال نظريتي بافلوف وسكنر، وعلى هذا فالأشخاص يجب اعتبارهم كائنات استجابية فهم يستجيبون للمثيرات والتدعيمات التي تقدمها لهم البيئة وخلال تلك العملية تتكون أنماط السلوك والشخصية ويعتمد هذا العلاج على مبدأ أن

الإنـــسان يتعلم السلوك السوي وغير السوي من خلال تفاعله مع البيـــئة و يعمـــل التعزيز على تدعيم السلوكيات المرغوبة وغير مرغوبة.

وبعد عرض هذه المفاهيم النظرية التي قامت عليها النظرية السلوكية في تفسير السلوك لدي الفرد فقد واجهت بعضاً من الانتقادات والتي يمكن تلخيصها فيما يلي :

أ- ركزت علي البيئة دون الاهتمام بالوراثة كمحدد هام ورئيسي لسلوك الفرد وشخصيته.

ب-ركزت علي الجوانب الشعورية في السلوك والشخصية دون الاهتمام بالجوانب اللاشعورية.

جـــ- أن الكل يساوي مجموع الأجزاء بل الكل أكبر من مجموع الأجزاء.

د - إجراء البحوث والدراسات علي الحيوانات مثل الفئران والحمام والقطط بدلاً من الإنسان ولكنهم ردوا عليها بأنهم طبقوا نظريتهم في الارتباط الشرطي علي الإنسان مثلما طبقت علي الحيوان كما هو الحال في تجربة واطسون علي الطفل ألبرت والتي سنأتي عليها بعد قليل وبالإضافة إلى ذلك إهمالها لماضي الإنسان والتركيز على السلوك الحاضر.

ويمكن تلخيص أهم المسلمات التي يقوم عليها الإرشاد السلوكي فيما يلي:

١- أن الإرشاد السلوكي ينصب اهتمامه على دراسة السلوك المضطرب أو المختل ويعمل على تعديله دون البحث عن العوامل الدينامية التي تكمن وراءه.

٢- أن الأعراض المرضية كالخوف والقلق والاكتئاب والسلوكيات المضطربة هي استجابات شرطية متعلمة ومكتسبة إلى حد بعيد عن طريق التعلم بنفس الطريقة التي يتعلم بها الفرد السلوك السوي وينطلق من أن الاضطرابات النفسية ترجع إلى تعلم الفرد عادات سلوكية خاطئة، ومن هنا فهو يسعى إلى تعديل السلوك عن طريق آليات التعلم نفسها التي قادت إلى تعلم السلوك المضطرب.

٣- أن الأعراض المرضية هى المرض وأن إزالة العرض تعنى إزالة المرض وحقيقة الأمر أن الأعراض المرضية ما هى إلا علامات ومظاهر سطحية تخفى وراءها اضطرابات أعمق في الشخصية ومن ثم نجد أن مهمة المرشد السلوكى تختلف عن مهمة المحلل النفسى، فالمرشد السلوكى يركز جل اهتمامه على السلوك المرضى والمختل الذي يرغب فى تعديله بينما المحلل النفسى يسعي للكشف عن المحتويات المكبوتة في اللاشعور من دوافع،ورغبات وصراعات نفسية باعتبارها السبب الحقيقي وراء الاضطرابات الانفعالية لدى العميل.

٤- يقوم الإرشاد السلوكى على مبدأ هنا والآن أي التركيز على السلوك المشكل في الوقت الحاضر وعلى الظروف التي يحدث فيها.

فالإرشاد النفسي السلوكي هو شكل من أشكال الإرشاد النفسي يعتمد علي مبادئ وقوانين نظريات التعلم ، ويفترض هذا التيار السلوكى أن الأعراض المرضية هي استجابات شرطية خاطئة تكون بفعل الارتباط الشرطي الخاطئ وبالتالي يمكن إزالة الأعراض المرضية أو

العصابية عن طريق فك هذا الارتباط الشرطي ثم إعادة التشريط في شكله الصحيح ولهذا فإن الأعراض المرضية وفقاً لوجهة نظر المدرسة السلوكية هي عبارة عن عادات خاطئة تعلمها الفرد لكي يقلل من درجة القلق والتوتر لدية ولهذا اتخذت هذه المدرسة من عملية التعلم وقوانينه محوراً رئيسياً في تفسير سلوك الفرد .

ويهدف الإرشاد النفسي السلوكي إلى تعديل السلوك المرضي أو المختل لدي الفرد وإحلال محلة سلوكيات جديدة وبمعني آخر استبدال الأنماط السلوكية غير المرغوب فيها باستجابات سلوكية أخري جديدة تعمل علي منع الاستجابات القديمة وغير المرغوب فيها من الظهور وهو ما يعرف بالكف النقيض أو الكف المتبادل، ومعناه العمل على تكوين استجابة جديدة مرغوب فيها تكون متعارضة لاستجابات الخوف والقلق التي استثارت لدى الفرد.

وتؤكد التجربة التي أجراها واطسون علي الطفل ألبرت البالغ من العمر إحدى عشرة شهراً والذي كان مولعاً باللعب مع الفئران البيضاء بفرح وسرور ثم علمه واطسون الخوف من هذه الفئران بطريقة الارتباط الشرطي حيث أحدث خلف الطفل صوتاً عالياً ففزع الطفل وكلما حاول الطفل اللعب مع الفئران ودق الصوت المخيف يحدث الخوف نتيجة الارتباط الشرطي بين الفئران وبين الصوت المخيف ولم يقف الأمر عند هذا الحد بل قد أصبح الطفل يعمم مخاوفه علي كل ما شابه الفئران وهو ما يعرف بتعميم المثيرات ويعني أن الاستجابة التي تصدر إزاء مثير معين تميل إلي الظهور مع المثيرات الأخرى المشابهة له، فالطفل الذي عضة كلب يعمم خوفه علي جميع الكلاب.

ولقد أوضحت التجربة أن السلوك العصابى في السلوكية مكتسب عن طريق التعلم ويمكن إزالته عن طريق التعلم أيضاً وأن الاستجابات

العصابية لا يقتصر ظهورها على المثير الذي تسبب في إحداثها فقط بل تميل إلى الظهور مع المثيرات الأخرى المشابهة للمثير الأصلي.

ولما كانت أساليب تعديل السلوك تستند إلى مبادىء وقوانين التعلم هـناك أربعـة نماذج أساسية للتعلم تكون أسس تعديل السلوك لكل منها صـفات تميزها عن الأخرى وهى نموذج التعلم الشرطي ونموذج التعلم الاجرائى ونموذج التعلم الاجتماعي ونموذج التعلم المعرفي وهو يعد أكثر انتشاراً في الوقت الراهن ولذا كان من الضروري وصفها بإيجاز:

١- **نموذج التعلم الشرطي:** وهو التعلم الذي يحدث نتيجة الارتباط بين المثير الطبيعي والمثير الشرطي ومن أمثلة هذا التعلم الطفل الذي أعطـى له الطبيب حقنة يخاف من ذكر الطبيب والطفل الذي لسع مـن النار يخاف من التهديد بها ويتلخص هذا النوع من التعلم في حـدوث ارتـباط شـرطى بـين المثيـر الطبيعـي وهو الطعام (غيـر الـشرطي) وبين المثير غير طبيعي وهو صوت الجرس (الـشرطي) في تجربة بافلوف وبعد عدة مرات من الاقتران فان المثيـر الشرطي يأخذ خاصية المثير الطبيعي وتصبح لديه القدرة على إحداث نفس الاستجابة الشرطية ويتخذ هذا النموذج من تجربة " بافلـوف " الشهيرة على الكلاب الدعامة الرئيسية لكل ما تحويه من قواعد وقوانين ويعطي أهمية للاقتران في تكوين الارتباط بين المثيـر والاسـتجابة حيث أثبت " بافلوف " في تجاربه أن الكلاب تعلمت أن تستجيب بإفراز اللعاب لمثيرات محايدة كصوت الجرس ، إذا مـا اقتـرن تقديم المثير المحايد بظهور المثير الأصلي وهو الطعـام ويقصد به حدوث اقتران بين مثير شرطي مع مثير غير شـرطي فـي أحداث الاستجابة الطبيعية فانه بعد عدد مرات من الاقتـران يـصبح المثيـر الشرطي وحدة قادرا على أحداث نفس

الاســتجابة الشرطية وتركز نظرية الاشتراط الكلاسيكي في تفسير السلوك على أساس العلاقة بين هذه الاستجابات وبين الأحداث التي تقع قبلها.

ولقد دلت نتائج هذه التجربة على أنه لكي يحدث التعلم الشرطي لابد أن يحدث اقتران بين حدوث المثير الشرطي (الجرس) والمثير الأصلي (الطعــام) وأن اقتران المثير الشرطي بالمثير غير الشرطي يؤدى إلى تكوين استجابة شرطية مثل الخوف أو الفرح ومثال ذلك طفلة التحقت بالروضة وكانت المعلمة تقابلها في أول مرة بابتسامة وتقبلها وتمدحها ولذلك نجد الطفلة تصحو مبكرا وتذهب للمدرسة وتخبر أمها أنها تحب أن تكــون معلمــة عندما تكبر هذا المثال يبين نموذج التعلم الشرطي فابتسامة المعلمة وتقبيلها ومدحها للطفلة (مثير غير شرطي) تولد عنه انفعــالات الفرح (استجابة غير شرطية) أما المعلمة فهي بمثابة مثير محايــد وقد أدى ارتباطها بالمثير غير الشرطي إلى استثارة الاستجابة الــشرطية وقد يحدث النقيض من ذلك إذا تعرضت الطفلة في أول يوم فــي المدرسة إلى شعور بالخوف وتقابلها المعلمة بالتهديد أو الضرب وعلــيه فان عملية التعلم الشرطي تحدث نتيجة نوع من الارتباط بين المثيــر والاستجابة ولكن الارتباط هنا لا يحدث بين المثير والاستجابة الطبيعية للمثير وإنما بين مثير اقترن بالمثير الأصلي وأصبح يستدعى الاســتجابة الخاصــة بالمثير الأصلي هذه الاستجابة التي تحدث لمثير غيــر مثيرها الأصلي هي الاستجابة الشرطية، وعلى هذا الاساس فإن الكثيــر مــن الاضــطرابات النفسية والسلوكية هي استجابات تكتسب ويتعلمها الفرد بهذا الشكل حتى تتحول إلى عادات سلوكية مرضية أو ســوية وليــست نتاجاً لغرائز أو صراعات داخلية، فالقلق، والخوف، والتفاؤل والتشاؤم وغيرها يمكن تفسيرها بالاعتماد على نظرية بافلوف

علـــى أنهـــا استجابات شرطية لمثيرات اكتسبت قدرتها على إثارة هذه الأنماط السلوكية بسبب ارتباطها بأحداث تبعث على الضرر أو الألم أو النفع أو الفائدة.

ومما سبق نخلص إلى مجموعة من المفاهيم الأساسية التي اشتملت عليها هذه النظرية وهى على الوجه التالى:

- المثيــر الطبيعــي (غير الشرطي): وهو المثير الأصلى الذي يثير الاستجابة مثل الطعام الذي يثير لعاب الكلب في تجربة بافلوف
- الاســتجابة غيــر الشرطية أو الطبيعية: وهى الاستجابة التي تحدث نتيجة لوجود المثير غير الشرطي والتي يمكن قياسها وهى تتمثل في إفراز اللعاب في تجربة بافلوف.
- المثيــر الشرطي: وهو مثير ليس له أي صلة بالاستجابة فهو محايد مـــثل صوت الجرس في تجربة بافلوف ولكن نتيجة الاقتران اكتسب خاصـــية المثيـــر غيـــر الـــشرطي وأصبح لديه القدرة على إحداث الاستجابة
- الاســـتجابة الشرطية: وهى الاستجابة التي تحدث نتيجة لوجود لمثير الشرطي وليس المثير غير الشرطي،وهكذا يمكن أن نخرج من نموذج التعلم الشرطي عند بافلوف بالمبادئ العامة التالية:

- إذا قـــدم مثير للكائن ليس من طبيعته أن يثير استجابة ما واقترن هذا المثيـــر بمثير أخر من طبيعته أن يثير هذه الاستجابة فان هذا المثير يكتـــسب خاصية المثير على استثارة هذه الاستجابة ويعرف في هذه الحالة بالمثير الشرطي.
- كلمـــا اقترن المثير الشرطي بالمثير الطبيعي (غير الشرطي) كلما أدى ذلك إلى تقوية وتعزيز الارتباط بين المثير الشرطي والاستجابة الشرطية.

- كلما قدم المثير الشرطي دون المثير غير الشرطي كلما أدى ذلك إلى ضـــعف قدرة المثير الشرطي على إثارة الاستجابة الشرطية وهو ما يسمى بالانطفاء.
- يميل الكائن الحي إلى تعميم الاستجابة إذا تعرض لمثيرات مشابه.

ومـــن الـــتجارب الـــرائدة فى توظيف نموذج التعلم الشرطي على تعلم الخـــوف لدى الأطفال تلك التجربة التي قام بها واطسن مع الطفل ألبرت والتـــي كون فيها حالة من الخوف لدى ذلك الطفل بالطريقة الشرطية من مثير لم يكن مثيراً للخوف لديه قبل حدوث التعلم فقد قام بوضع فأر أبيض على مقربة من طفل صغير يدعى "ألبرت" وأخذ الطفل يمد يده ويتحسس ذلك الفأر الصغير الناصع البياض وعندئذ أصدر واطسون صوت مزعج من خلف الطفل، فجعله يصرخ فزعاً ورهبة منه ثم تكررت التجربة عدة مرات وفى كل مرة يوضع الفأر الأبيض قريباً من الطفل يصدر الصوت المزعج المفاجئ فيؤدى ذلك إلى فزع الطفل وصراخه ثم جاءت الخطوة الثانية من التجربة وذلك بوضع الفأر الأبيض قريباً من الطفل ولكن بدون إحداث ذلك الصوت المزعج فقد ظل الطفل يصرخ بشدة في كل مرة يرى فيها الفأر الأبيض وبعد أن كان يتحسسه ويلعب به أصبح في حالة خوف وقلـــق شديد لمجرد رؤيته من بعيد والشئ الغريب أنه قد حدث للطفل بعد مـــا ذلك يسمى بظاهرة التعميم حيث أصبح الطفل يخاف ويفزع من أي شئ يشبه من قريب أو بعيد ذلك الفأر الأبيض حيث أصبح الطفل يخاف بشدة من القطط والأرانب بل ومن الكلاب ذات الفراء الأبيض بل وأكثر مـــن ذلـــك كانت تنتابه نفس المخاوف والفزع إذا رأى حتى قطعة فراء أبـــيض، وخلاصـــة تلك التجربة تتضمن تقديم مثير ما (الفأر) وهو مثير مـــرغوب فـــيه لدى الطفل مع مثير آخر محايد (صوت مزعج)عدد من المـــرات وخاصة حين يظهر المثير الأول،وبعد اقتران المثير الأول مع

المثير الثاني عدة مرات يصبح المثير الأول قادراً على استمرار استجابة الخوف لدى الطفل ومن ثم تعميم هذه الاستجابة (الخوف) على كل المثيرات المشابه للمثير الأصلي وهذه التجربة تثبت أن المخاوف المرضية والقلق النفسى عبارة عن عادات أو سلوكيات خاطئة متعلمة نتيجة تكرار التعرض لموقف مفزع أو مؤلم فتعرض الطفل للفأر الأبيض (المثير الطبيعى) لم تسبب له أية انفعالات مزعجة في بداية الأمر ولكن اقتران ظهور الفأر الأبيض (المثير الطبيعى) بإحداث صوت مخيف مزعج (المثير الشرطى) أدى إلى إثارة مخاوف الطفل وصراخه (الاستجابة) وأدى تكرار مثل هذه التجربة إلى ظهور سلوك غير سوى وظهور مخاوف مرضية لديه فلقد أصبح الطفل يعانى من خوف مرضى، وتعنى هذه التجربة أن الاستجابات السلوكية العصابية مثل الخوف والوساوس والقلق هي سلوكيات متعلمة بفعل تكوين ارتباطات شرطية خاطئة وبالتالي يمكن علاجها عن طريق فك هذا الارتباط الشرطى الخاطىء وتكوين ارتباطات شرطية جديدة وبالتالي نجد الكثير من الاستجابات الانفعالية يمكن تفسيرها وعلاجها على ضوء نموذج التعلم الشرطي.

وإرتباطاً بهذه النقطة لكي نعالج حالة مثل حالة هذا الطفل يتعين علينا أن نحدث اقتراناً وارتباطاً جديداً بين ظهور الفأر الأبيض (المثير الطبيعى) وبين (مثير شرطى) آخر يثير السعادة والسرور في نفس الطفل بدلاً من ذلك الصوت المزعج المخيف، كأن نقرن بين ظهور الفأر الأبيض وتقديم قطعة من الحلوى أو لعبة يحبها الطفل أي أن نخلق ارتباطاً جديداً بين ظهور الفأر الأبيض وإحداث حالة من السرور والابتهاج مصحوبة بالاطمئنان وعدم الخوف للطفل كما يشترط أن يتم تقريب الفأر أو أي بديل آخر ذي فراء أبيض بالتدريج ، فنبدأ بإظهاره من بعيد مع تقديم

الحلوى أو اللعب التي تشيع في نفس الطفل مشاعر السرور والطمأنينة ، وتتكرر التجربة وفى كل مرة يتم تقريب الفأر تدريجياً مصحوباً بمشاعر البهجة والاسترخاء وهكذا نلاحظ أننا قدمنا للطفل نفس المثير الذي كان يسبب له القلق والخوف (الفأر الأبيض) ولكن مع كل مرة يظهر فيها يقدم للطفل ما يثير في نفسه السرور والبهجة، فارتبط ظهور الفأر الأبيض في ذهن الطفل بمشاعر السرور والبهجة والطمأنينة فلم يعد يخشاه أو يفزع من رؤيته وهكذا تم استبدال استجابة الخوف والقلق عند الطفل باستجابة السرور والطمأنينة، فالتعلم هو تغير في سلوك الفرد بحيث يمكن تعديله أو تشكيله وأن ذلك التغير في السلوك يمكن أن يستمر إذا تم تعزيزه أما التغير في السلوك الناتج عن العقاب أو الذي يرتبط بمشاعر الفشل أو الإحباط فهو تغير سطحي لا يستمر طويلا بل قد ينتج عنه سلوكيات مضادة وأن التخلص من أي عادة سيئة أو أي سلوك غير مرغوب يتوقف بدرجة كبيرة على أن إظهار هذه العادة السلوكية السيئة تسبب للفرد مشاعر غير سارة وتؤدى إلى نتائج غير ممتعة أو غير مفيدة أو ضارة مؤذية ويقصد به حدوث اقتران بين مثير شرطي مع مثير غير شرطي في أحداث استجابة طبيعية فانه بعد عدد مرات من الاقتران يصبح المثير الشرطي وحدة قادرا على أحداث نفس الاستجابة وفي هذه الحالة تسمى الاستجابة الشرطية.

وتتضمن أساليب تعديل السلوك التي تستند إلى نموذج التشريط الكلاسيكي أسلوب التحصين التدريجي والتدريب على التوكيدية وهما من الفنيات السلوكية الهامة التي قدمها وولبى وتقوم على مبدأ التشريط المضاد (الكف بالنقيض) هذا إلى جانب استخدام أسلوب التدريب على الاسترخاء لمساعدة الفرد على خفض الاستثارة الفسيولوجية التي تصاحب الخوف والقلق لديه هذا إلى جانب أساليب أخرى تستند إلى هذا النموذج.

٢- نموذج التعلم الإجرائي: ويرجع الفضل لظهوره إلى العالم الأمريكي "سكنر" ويطلق على هذا النوع من التعلم الاشتراط الآجرائى وذلك لأن السلوك يظهر فيه تلقائياً دون الحاجة إلى مثير والذي يجعل هذا السلوك يظهر هو نتيجة هذا السلوك بالنسبة للفرد ويقصد بنتيجة السلوك التعزيز أو الثواب الذي يناله الفرد وتستند نظرية سكنر في التعلم على الاهتمام بدراسة العلاقة بين المثير والاستجابة مع الاهتمام بدراسة السلوك الظاهري الذي يمكن ملاحظته والفكرة الرئيسية فيه هو أن الكائن الحي يقوم بالسلوك في البيئة ليصل إلى هدف معين وأن هذا السلوك ينتج عن تفاعل الكائن الحي مع بيئته الخارجية وأن استجابات الفرد لا تقتصر على وجود مثيرات محددة بل تصدر لأكثر من مثير وأكثر من استجابة وهو بذلك يوسع من نظرة بافلوف ويجعلها أكثر شمولية ويرى سكنر أن السلوك عبارة عن علاقة وظيفية بين المثير البيئي الذي يمكن ملاحظته والفرد الذي يتأثر به بمعنى أن السلوك هو حصيلة ما يؤدي له من نتائج وعليه تظهر أهمية السلوك واستمراره من نتائجه ولذلك فإن السلوك الذي يتم تعزيزه يستمر ويبقى بينما السلوك الذي لا يتم تعزيزه ينطفئ ويتلاشى تدريجياً ولا يميل الفرد إلى ممارسته فى المستقبل.

وإذا كانت نتائج السلوك غير مرضية وغير مقبولة فإنه يمكن تعديلها عن طريق التعزيز أو العقاب وذلك لتشكيل استجابات سلوكية جديدة مقبولة وهذا ما يهدف إليه سكنر وهو إكساب وتعلم الفرد سلوكيات جديدة ومحو السلوكيات السلبية وإعادة التعلم من جديد، ولاشك أن الكثير من جوانب الانحراف والاضطراب في سلوك الطفل يمكن تفسيرها في ضوء هذه النظرية فالاستجابة للطفل كلما صرخ واستمر في البكاء عن طريق التقاطه وعناقه وتقبيله ستؤدي في معظم الأحوال إلى أن يصبح البكاء أو الصراخ أسلوباً معتاداً لهذا الطفل كلما احتاج إلى تحقيق رغبة معينة أو إلى إثارة وجذب الانتباه نحوه، فالتدعيم الخاطئ، أي الانتباه

وإظهــار الاهــتمام عــندما تصدر عن الأطفال مشكلات سلوكية معينة كالسباب والتهجم على الآخرين ستؤدي إلى تقوية هذه الأنماط السلوكية المرضية وليس إلى اختفائها.

ويخــتلف نمــوذج التعلم الشرطي عن نموذج التعلم الاجرائى في موعد حدوث التعزيز حيث أن التعزيز في التعلم الشرطي يحدث قبل حدوث الاستجابة الشرطية في حين يأتي في التشريط الاجرائى بعد حدوث الاستجابة كما أن المثير الشرطي فــي الــتعلم الشرطي لا يستدعى الاستجابة إلا إذا اقترن بمثير طبيعي لفترة من الــوقت أو لعــدد من المرات أما في التشريط الاجرائى فان المثير الذي يستدعى الاســتجابة هــو مثير طبيعي تم تعزيزه ولو بمحض الصدفة علاوة على ذلك أن المثير غير الطبيعي في التعلم الشرطي يكتسب خاصية المثير الطبيعي في إحداث نفــس الاستجابة أما في التعلم الاجرائى فقد تتغير سرعة أو شدة أو معدل حدوث الاستجابة.

وتتــضمن أســاليب تعديل السلوك التي تستند إلى نموذج التعلم الاجرائى العديد من الأساليب من بينها التعزيز بنوعية الإيجابي والسلبي ، والعقاب، والتشكيل ولعل من أكثرها شيوعاً أسلوب التعزيز حيث ركز سكنر كغيرة مــن الــسلوكيين على التعزيز كعامل أساسي في عملية تشكيل سلوكيات الفــرد وتعديلها ومن هنا نستطيع القول أن نموذج التعلم الاجرائى يستند على قاعدة رئيسية مؤداها أن السلوك هو محصلة ما يؤدي اليه من نتائج وأثــار أو أن الــسلوك دالة لما يترتب عليه وهذا مما يشير إلى أنه لما يعزز شكل معين بين أشكال السلوك تزداد فرصة ظهور هذا السلوك في المستقبل فنجد في تجربة الحمامة عند سكنر أن عملية الاشتراط هي تغيير فــي تكــرار رفــع الــرأس لحد معين والمعزز هو الطعام بعد صدور الاســتجابة والمثيــر الهام هو ما يتبع الاستجابة وليس ما يسبقها وأن أي اســتجابة يتم تعزيزها تقوي وبذلك يتلخص مضمون الاشتراط الإجرائي فى أنه تزداد قوة احتمال ظهور الاستجابة إذا تبعت بمثير يعززها.

ولقـد ميـز سكنر بين نوعين من السلوك عند الكائن الحي هما (السلوك الاسـتجابي والـسلوك الإجرائـي) ويشير السلوك الاستجابى إلى تلك الاستجابات التي ترتبط بمثيرات معينة في البيئة وتحدث الاستجابة في هذا الـنوع مـن السلوك بمجرد ظهور المثير مباشرة ومن أمثلة ذلك قفل أو إغـلاق حدقـة العين نتيجة الضوء أما السلوك الاجرائى فهو عبارة عن أفعـال[*] إراديـة تصدر عن الفرد تلقائياً أي أن حدوثه ليس نتيجة مثيرات سـابقة معيـنة مـثل سلوك المشي والأكل والشرب والضحك والرقص والابتـسامة وقـراءة كـتاب وإكمال واجب مدرسي وحل مسألة حسابية وكـتابة الشعر وغيرها إلا أن هذه السلوكيات الإجرائية تتأثر بعواقبها أو نـتائجها ولا يـشترط فـي مثل هذا السلوك وجود المثير فالاستجابة من الممكن أن تحدث دون وجود المثيرات مثل مشاهدة التلفاز ويتأثر معدل حـدوث الـسلوك الاجرائى بالأحداث التي تتبعه أي نتائج السلوك وكلما كانـت النـتائج ايجابية ازداد معدل ظهور السلوك، أما إذا كانت النتائج سلبية انخفض معدل ظهور السلوك فمثلا إذا ابتسم المعلم دائما للتلميذ حين يقدم له التحية فإن معدل احتمال هذا السلوك يزداد في أن يواصل التلميذ أداء التحـية لمعلمـه لأن ابتسامة المعلم تشيع الفرحة والسرور في نفس التلميذ أما إذا كان المعلم يميل دائما إلى تأنيب ولوم التلميذ على شيء فعله حين يحييه فإن ذلك من المرجح أن يجعل التلميذ يكف عن مواصلة التحية للمعلـم وعلـى أية حال فالسلوك الاجرائى لا يتأثر بالمثيرات والأحداث البيئية التي تتبعه فحسب ولكنه يتأثر بالمثيرات والأحداث التي تسبقه أيضا إلا أن هـذه المثيـرات القبلية لا تستثير السلوك الاجرائى كما هو الحال بالنسبة للسلوك الاستجابى، وجملة القول أن التعلم يحدث إذا أعقب السلوك حدث يؤدي إلى إشباع حاجة الفرد ويجلب له الراحة والرضا وبالتالي فإن معـدل احتمال ظهور السلوك وتكراره ترتفع في المستقبل وهكذا يحدث

الـــتعلم أي أن النتيجة هي التي تؤدي إلى تعلم السلوك وليس المثير ولهذا الإجـــراء اســـتخدامات كثيرة في مجال التوجيه والإرشاد وتعديل سلوك الأطفال والراشدين في المدارس ورياض الأطفال والمستشفيات والعيادات ولها استخداماتها في التعليم والتدريب والإدارة والعلاقات العامة وكان من الدراســـات الأولـــى التـــي أوضـــحت إمكانية استخدام أساليب التشريط الاجرائـــى فـــي تعديل سلوك الأطفال المعاقين دراسة فولر حيث قام هذا الباحث بتعليم طفل لديه إعاقة عقلية شديدة بعض الاستجابات الحركية تبعا لمـــبادىء الاشـــتراط الاجرائى ثم أعقب ذلك ظهور العديد من الدراسات المرتبطة بتعديل سلوك الأطفال المعاقين مما كان لذلك أثر بالغ في تطور برامج تعديل السلوك لدى المعاقين.

كما أوضحت نتائج الدراسات أن تعزيز السلوك الإيجابي للأطفال يساعد علـــى خفـــض العنف والأفعال التخريبية بالمدرسة ومن أمثلة السلوكيات الايجابـــية التـــي يمكـــن تعزيزها سلوك الانضباط في الطابور واحترام القـــواعد والقوانين المدرسية وحل الواجبات وتعزيز سلوك طالب يرفض العـــراك والمـــشاجرة مع طالب أخر وطالب يدافع عن طالب أخر يعتدي عليه أحد المشاغبين وطالب يصل إلى المدرسة في وقت مبكر عن المعتاد ويشارك في الأنشطة المدرسية ويتضمن التعزيز الإيجابي أشكال مختلفة منها التعزيز اللفظي والتعزيز غير اللفظي.

٣- **نمـــوذج التعلم الاجتماعي:** وصاحب هذا الاتجاه هو ألبرت باندورا صـــاحب نظرية التعلم الاجتماعي وقد حاول أن يبين من خلاله أن كثيراً مـــن الجوانب المرضية من سلوك الأطفال كالعدوان والعنف تتكون بفعل الملاحظة ومشاهدة الآخرين وهم يقومون بها وأن السلوك الانسانى يتعلمه الفـــرد بالتقلـــيد أو المحاكاة أو النمذجة، وأن معظم السلوكيات الصحيحة والخاطـــئة هـــي سلوكيات متعلمة من بيئة الفرد، ويركز هذا النموذج في

تعـديل الـسلوك علـى عملية التعلم بالأنموذج والتدريب على المهارات الاجتماعية بهدف تعليم الأفراد أساليب مختلفة من الاستجابات بشكل فعال في مواقف الصراع والتقليل من إمكانية ظهور السلوك العدوانى ويتضمن الـتدريب علـى المهارات الاجتماعية استخدام فنيات النمذجة والتعليمات واليـروفة الـسلوكية ولعب الدور والتغذية الرجعية، ومما لاشك فيه أن الـتدريب علـى المهـارات الاجتماعية يحسن من أداء الفرد على تعلم مهـارات معينة ويزيد من السلوك الإيجابي الاجتماعي والسلوك التوافقي ويخفض من السلوكيات السلبية مثل العدوان والغضب ولهذا تركز برامج التدريب على المهارات الاجتماعية على تعلم السلوك الإيجابي الاجتماعي مـن خـلال استخدام فنيات المحاضرات والمناقشات والنمذجة والبروفة الـسلوكية والـتغذية الرجعية فالتدريب على المهارات الاجتماعية يساعد علـى خفض السلوكيات السلبية لدى الطلاب، ولقد ثبت أيضاً أن التدريب علـى المهـارات الاجتماعية يؤثر بشكل فعال على العديد من المجالات المدرسـية مـثل تحـسين الدرجات لدى الطلاب وتحسين المشاركة في الأنـشطة المدرسية إضافة إلى التقليل من السلوكيات غير الملائمة داخل الفصل الدراسـي مـثل الاندفاعـية والعـدوان كما تستهدف أيضاً برامج التدريب على المهارات الاجتماعية تعليم الطلاب السلوكيات الإيجابية والاجتماعية مثل التعاون والإمبائية والإيثار وغيرها من السلوكيات الاجتماعية وذلك عن طريق لعب الدور وتعلـم الطـلاب أيـضاً التعبير عن الشكاوى لديهم والاستجابة لمشاعر الآخرين والبعد عن العراك والمشاجرات والاهتمام بمساعدة الآخرين والتعامل مع ضغوط جماعة الأقران ومساعدة الطلاب على تكوين علاقات إيجابية مع الطلاب الآخرين والآباء والمدرسين لما لهذه العلاقات الاجتماعية الإيجابية من أثر فعال في خفض النزعة نحو السلوك العدواني.

وقـــد يـــتم التدريب على المهارات الاجتماعية خلال الجلسات الإرشادية بطـــريقة فردية أو في جلسات جماعية في حين أن التدريب على الامباثية يقوم على فكرة أن الطفل العدوانى والعنيف يكون لديه نقص في الامباثية ولذا يتم التدريب على الامباثية من خلال أن يقوم المعالج بلعب الدور أو عرض فيلم أو قراءة كتاب عن شخصيات تعانى مشاعر مختلفة والأحداث الضاغطة.

٤- نموذج التعلم المعرفي (التعديل السلوكي المعرفي): جاءت الأساليب المعـــرفية كرد فعل للأساليب السلوكية ويرى أصحابها أن الإنسان يتميز بالتفكير والعقل عن الحيوان، وأن سلوك الإنسان ليس محكوماً بالمثيرات وحـــدها بـــل يتأثر سلوك الفرد بطريقة تفكيره وتفسيره للمثيرات، وأن كثيراً من الـــسلوكيات هي نتيجة للأفكار غير العقلانية، ويمكن تعديلها من خلال التغيير في التفكير وبتعبير أخر يؤكد هذا النموذج على أن الأفراد لا يتعلمون فقط من خلال القـــواعد التـــشريطية ، أو الـــتعلم الاجتماعي ، بل وأيضا من خلال التفكير في المواقـــف ومن خلال إدراك وتفسيرات المواقف التي يمر بها الفرد فسلوك الفرد يتأثر بما يفكر (المعارف) وان المحددات الرئيسية للسلوك تكون من داخل الفرد ويتمثل ذلك في أفكاره واعتقاداته واعزاءاته للسلوك.

ولقـــد كـــان في البداية تركيز السلوكيين الأوائل (واطسون ، ثورنديك، بافلـــوف) منـــصباً علـــى المثيـــر والاستجابة ولا يهتمون بالمتغيرات والجـــوانب المعـــرفية فـــي تفسيرهم للسلوك والتعلم وكذلك في الإرشاد والعـــلاج ولكن في أواخر الخمسينات وبداية الستينات من القرن الماضي ظهـــر في أحضان المدرسة السلوكية أيضا علماء سلوكيين يولون اهتماماً كبيـــراً بالعملـــيات المعرفية كالأفكار والاعتقادات وغيرها وتأثيرها على السلوك ومن روادها (وولبى ، لازاروس ، باندورا) الذين أكدوا على دور العـــوامل المعرفية وأهمية تغيير أساليب التفكير في العلاج النفسى، ومع

ظهور هؤلاء العلماء ظهرت موجه من الاهتمام بالجوانب المعرفية ومن ثم فتح هؤلاء الباب أمام المزج بين الأساليب السلوكية التقليدية والأساليب المعرفية وبالتالي جاءت اهتماماتهم العلاجية تؤكد على العمليات المعرفية ودورهــا فــي تفسير السلوك والتعلم وبدأ التقارب بين المدرسة السلوكية والمدرســة المعرفية باعتراف هؤلاء السلوكيين الجدد أنهم يتعاملون فعلاً مــع العملــيات المعرفية الداخلية للفرد، ومما يدعم ذلك اعتراف وولبى (١٩٥٨) بأهمــية العملــيات المعرفية في طريقته العلاجية والتي تعرف بطــريقة التحــصين التدريجى والتي تقوم على عدة خطوات تتضمن فى ثــناياها الــتدريب على تخيل المواقف التي تعمل على استثارة القلق لدى الفــرد وذلك فى إطار مدرج هرمي، ومن المعروف أن التخيل هو عملية عقلــية لهــا دورها الهام في الحياة النفسية للفرد في بناء وتثبيت الأفكار والتــصورات التــي تدور في ذهن الفرد والتي يمكن أن تسبب شقائه أو سعادته.

وإذا كان وولبى في بداية الأمر لا يهتم بدراسة الجوانب المعرفية لكنه سرعان ما أكد عليها حيث لاحظ أن هناك تغيرات معرفية فى طريقة تفكيــر المريض واتجاهاته ومن هذه التغيرات التي لاحظها وولبى على مرضاه أن المريض يدرك أن مخاوفه كانت تشويهاً للواقع، وبالتالي يبدأ المريض في تبنى أفكار واتجاهات جديدة تتفق مع حقيقة الموقف، أى أن سلوك الفرد تحكمه عوامل معرفية.

ونجــد أيضاً أن باندورا في نظريته التعلم الاجتماعي قد اعترف بأهمية العمليات المعرفية فى دراسة الشخصية وعملية التعلم التي تتوسط بين المثيرات والاستجابات، فلقد أكد باندورا على أهمية التفاعل المتواصل بــين المؤثرات البيئية والعمليات المعرفية (أفكار، اعتقادات، قيم، صور عقلية) والسلوك، وهو ما أطلق عليه اسم الحتمية التبادلية Reciprocal

Determinism أي أن هناك علاقة تبادلية بين الأفكار والسلوك والبيئة، فتغيير الأفكار ينتج عنه تغير فى السلوك، وفى نفس الوقت فإن تغير السلوك ينتج عنه تغير في الأفكار، ولهذا فالاستجابات الانفعالية والسلوكية التي تصدر عن الفرد تجاه الأحداث والوقائع هي نتيجة طريقة إدراكه وأفكاره وتفسيراته التي يعطيها الفرد لهذه الأحداث، وهناك أيضاً مفهوم رئيسي في نظرية باندورا يتضمن التأكيد على العمليات المعرفية وهو مفهوم فعالية الذات وهى تشير إلى مدى تقدير الفرد لقدراته على التعامل مع المواقف وتوقع النتيجة وتقدير الفرد لاحتمال حدوث عواقب ونتائج معينة، وطبقاً لنظرية التعلم الاجتماعي عند باندورا فإن سلوك الفرد تحدده اعتقادات أو توقعات هذا الفرد، أي أن الفرد لا يسلك طبقاً للواقع ولكن طبقاً لإدراكه لهذا الواقع ثم جاء بعد ذلك ألبرت اليس، وأرون بيك، وميتشينبوم، وغيرهم من رواد المنحى السلوكي المعرفي للتأكيد على دور المتغيرات والعمليات المعرفية السلبية والمختلة وظيفياً في ظهور الاضطرابات الانفعالي والاختلالات السلوكية لدى الأفراد.

وكلمة معرفي هي نسبة إلى كلمة معرفة أو إدراك، والمقصود بكلمة معرفة أو إدراك في هذا السياق إنما تعني العمليات العقلية التي يتمكن بها الفرد من معرفة أو إدراك العالم الخارجي والداخلي له وعموما يشير مصطلح المعرفة Cognition إلى جميع العمليات النفسية التي تمكن الفرد من استقبال المعلومات من خلال الحواس حيث يتم تحويلها واختزالها (تلخيصها) وتطويرها فى المخ وتخزينها إلى حين استعادتها واستخدمها، ولهذا فإن المعرفة تدخل في جميع ما يمكن للإنسان أن يقوله أو يمارسه فى حياته بصفة عامة أي أن كل ظاهرة نفسية لدى الفرد هي ظاهرة معرفية، فالمعرفة تتضمن الأفكار والاعتقادات التي تشكل السلوك والانفعال لدى الفرد، وهى تعنى ما نعرفه وما نفكر فيه، وتعتبر المعرفة

وسيلة الإنسان لكى يفهم ذاته والعالم من حوله فى التوصل إلى حقائق الأشياء، وهى طريقة الإنسان للسيطرة على الأشياء، ويؤكد ذلك أوجست كونت فى قوله إذا عرفت استطعت، وعلى الرغم من أن المعرفة هي مصدر السعادة للفرد إلا أن هذه المعرفة عندما تضطرب فإنها تصبح مصدراً للشقاء والتعاسة، وقد يكون هذا الاضطراب الذي يعترى المعرفة فى شكل اعتقادات وأفكار خاطئة يتبناها الشخص عن ذاته وعن الآخرين ، وقد تكون فى شكل أساليب تفكير خاطئة كالمبالغة والتهويل وتوقع الشر.

وتعتبر المدرسة المعرفية من أحدث مدارس علم النفس بصفة عامة وفى مجال الإرشاد والعلاج النفس بصفة خاصة، ولا يمكن القول أن المتغيرات المعرفية كانت بعيدة عن الباحثين فى مجال علم النفس إلى درجة إهمالها فى مدارس التحليل النفسى والسلوكية، وإنما لم يكن هناك اهتمام كاف بها فى تفسير السلوك السوي أو المرضى، أو فى علاج الاضطرابات النفسية.

ويقوم هذا التوجه المعرفي في جوهرة على أساس أن هناك علاقة وثيقة بين المعرفة (التفكير) والانفعال والسلوك، فعندما يفكر الفرد فإنه ينفعل ويسلك، وعندما ينفعل فهو يفكر ويسلك، وبذلك فالاضطراب الانفعالي لدى الفرد يكون نتيجة لطريقة تفكيره وإدراكاته وتفسيراته الخاطئة للأحداث والمواقف التي يتعرض لها فى حياته.

فالفكرة الرئيسية فى النظرية المعرفية تستند على أن الانفعالات والسلوك لدى الفرد تكون غالباً مرتبطة بالتفكير لديه، فهناك مواقف كثيرة يتعرض لها الفرد، وغالباً ما تثير لديه القلق أو الغضب أو الاكتئاب وذلك وفقاً للطريقة التي يدرك بها الفرد هذه المواقف تري أن الأشياء في ذاتها وطبيعتها لا تثير الخوف أو القلق لدي الفرد ولكن الآراء التي يكونها

الفرد عن هذه الأشياء والموضوعات أو الطريقة التي يدرك بها تلك الأشياء هي السبب الحقيقي وراء ذلك، فالطفل الصغير لا يخاف من كثير مما نخاف منه نحن الكبار وذلك لاختلاف إدراكه عن إدراكنا، وتأكيداً علي هذا المعني ذهب الفيلسوف راسل إلي أن أفكارنا ومعتقداتنا الخاطئة هي المسئول الأول عما يحدث لنا من اضطرابات نفسية ومسالك عصابية وأن أحسن طريقة للتغلب علي مخاوفنا وسلوكنا العصابى أن نفكر في المواقف التي تعمل علي إثارة الخوف لدينا بهدوء ونفكر فيها بطريقة أكثر عقلانية وبذلك يتحول الشيء المخيف في النهاية إلي شيء مألوفاً لا يصاحبه أي خوف أو قلق.

وبعبارة أخرى موجزة أن الاضطرابات السلوكية والانفعالية تعتمد علي وجود أفكار ومعتقدات خاطئة لدي الفرد وأن الفرد مسئول عن إزعاج نفسه إلى حد كبير بسبب أفكاره اللاعقلانية التي يكونها حول ذاته وحول الآخرين من حوله، ومن ثم لابد من مساعدة الأفراد في التغلب علي هذه الأفكار غير المنطقية واستبدالها بأفكار منطقية وعقلانية وذلك من منطلق وجود علاقة وثيقة بين مكونات الشخصية وهي الانفعالات والجوانب المعرفية والسلوك وأن هذه المكونات الثلاثة لا يمكن الفصل بينها فهي مترابطة ومتكاملة مع بعضها البعض، ومن الخطأ القول أن تغيير الانفعالات وحدها يؤدي إلي تغيير التفكير أو أن تغيير التفكير يؤدي إلي تغيير الانفعالات، والحقيقة هي أن هناك علاقة دائرية بينهما،فالأفكار وحدها قد تثير استجابات انفعالية لدي الفرد وذلك وفقا لما يقوله الشخص لنفسه عند مواجهة موقف ما أو عند تفاعله مع شخص ما،وتختلف الانفعالات أيضاً في طبيعتها وشدتها تبعا لاختلاف أفكار الفرد ومعتقداته، فانفعالات الفرد سواء الموجبة أو السالبة غالباً ما تكون مرتبطة بأفكاره ومعتقداته نحو المواقف والأشياء المختلفة،فالأفكار تؤثر علي مشاعر

الفـــرد وســـلوكه كمـــا أن الانفعالات تؤثر علي أفكاره وسلوكه كما أن التصرفات السلوكية لدي الفرد تعكس ما لديه من أفكار ومشاعر ومن ثم فـــإن حـــدوث تغيير فى جانب من هذه الجوانب الثلاثة يؤثر بالتالي علي الجانبين الآخرين.

وتختلف النظرية المعرفية عن النماذج السلوكية، فالنماذج السلوكية تركز فـــي المقـــام الأول علـــى السلوكيات التي يمكن ملاحظتها، أما النظرية المعرفية فهي ترى أن المعارف والانفعالات والسلوك تمثل مكونات ثلاثة ذات علاقـــة تفاعلـــية وديناميةٍ، فكل من هذه المكونات تؤثر في بعضها الـــبعض، وتـــؤكد النظرية المعرفية أساساً على التفكير أو المعرفة، فهي تـــرى أن الطـــريقة التـــي نـــسلك بهـــا ومشاعرنا تكون غالباً مرتبطة بالاعـــتقادات والاتجاهـــات والإدراكـــات والمخططات والإعزاءات لدينا وعـــندما تكـــون أنمـــاط التفكير لدى الفرد خاطئة أو محرفة عندئذ تكون الاضـــطرابات الانفعالية والسلوكيات غير السوية، وعلى هذا فإن معظم المـــشاكل النفسية تنتج عن عمليات التفكير الخاطئة، وطبقاً لهذه النظرية فإن تغيير الطريقة التي يدرك بها الفرد تؤدى إلى تغيير مشاعره وسلوكه، ولذلك يستند العلاج المعرفى إلى مبدأ أن السلوك غير التوافقى والانفعالات السلبية لـــدى الفرد هى نتيجة للتفكير الخاطئ وغير الملائم، ومن ثم يسعى إلى تغييرها واستبدالها بأفكار واعتقادات أكثر توافقية ومنطقية.

وعلى الرغم من اتفاق رواد التوجه المعرفي على أهمية المعارف ودورها في نشأة الاضطرابات السلوكية والانفعالية، إلا أن المفاهيم المعرفية التي اســـتخدمت لـــديهم في تفسير الاضطرابات الانفعالية جاءت متباينة تبعاً لاختلاف توجهاتهم الفكرية في العلاج، فإذا كان إليس فى نظريته العلاج العقلانى الانفعالي السلوكي ركز على الاعتقادات اللاعقلانية ودورها فى نشأة وتكوين الاضطرابات الانفعالية لدى الفرد، نجد على الطرف الأخر

أن بـــيك أكد فى نظرية العلاج المعرفى على أن الأفكار التلقائية السلبية والتحريف المعرفى تعد هي المسئولة عن ظهور الاضطرابات الانفعالية، فى حين أكد كيلى على البناءات أو التراكيب الشخصية، ثم جاء ميتشنبوم ليؤكد على نفس الاتجاه حيث أشار بأن عملية التعلم لا يمكن أن تنحصر فـــي مثيـــر واستجابة كما ترى النظرية السلوكية ، بل رأى أنه إذا أردنا تغييـــر سلوك فرد ما فلا بد أن يتضمن ذلك معتقداته ومشاعره وأفكاره ، فالأفكار هي التي تدفع الفرد إلى السلوك وركز على دور الأحاديث الذاتية الـــسلبية فـــى تكوين الاضطرابات النفسية، ورغم هذا كله فإنهم يتفقون جمـــيعاً علـــى أن الاضـــطرابات الانفعالـــية ترتبط باضطراب المحتوى المعرفى لدى الفرد من (أفكار ، تخيلات ، تفسيرات ، معاني) انطلاقاً من أن أفكار الفرد وتوقعاته وإدراكاته السلبية والخاطئة تعد هى المسئولة عن الانفعـــالات غيـــر الملائمة والأنماط السلوكية المختلة وظيفياً لديه وهى المعـــيار الأساسي الذي تحدد في ضوءه مدى تمتع الفرد بالصحة النفسية أو المرض النفسى، وعلى هذا فإن الاضطرابات السلوكية للفرد تعتمد إلى حد بعيد على وجود أنماط تفكير واعتقادات خاطئة يكونها الفرد عن ذاته وعن الآخرين وعن العالم المحيط به.

وهكذا يشير هذا الاتجاه السلوكي المعرفي إلى أن سلوك الفرد ليس ناتجاً عـــن تفاعـــل بين المثيرات البيئية والفرد فقط، وأن استجابات الفرد ليس مجـــرد ردود أفعـــال على مثيرات بيئية وإنما هناك عوامل معرفية لدى الفرد تلعب دورا في عملية التعلم وتكون مسئولة عن سلوكياته مثل طرق تفكيره عقلانية كانت أم غير عقلانية والإدراك وحديث الفرد الداخلي مع نفـــسه وكيفية العزو للأشياء والمواقف التي يتعرض لها الفرد وهذه كلها تتدخل في عملية التعلم وتتوسط بين المثير والاستجابة ولها دورها البالغ في التأثير على سلوك الفرد وتشكيلة ، فالطالب الذي يرسب في الاختبار

مثلا ويصاب ببعض الأعراض المرضية مثل الاكتئاب والقلق يكون ذلك ناتجـا عـن تفكير الفرد في الفشل وعزوه لأسباب لنفسه أو للآخرين ولذلك من المفيد معرفة ما يدور في تفكير هذا الفرد ، وكيف يدرك الفشل ؟ وما هو مفهومه عـنه ؟ فالنظـرية السلوكية المعرفية تركز جل اهتمامها على تغيير إدراك الفرد وأنمـاط التفكير السلبية والخاطئة التي يكونها الفرد عن ذاته وعن المواقف التي يمر بها.

وتقـوم علـى حقـيقة مـؤداها أن لكل فرد منا أفكار وتوقعات ومعانى وافتراضـات عن الذات وعن الآخرين وعن العالم المحيط به وهى التى تـوجه سـلوكه وتحدد انفعالاته، وهى تشكل فى جملتها الفلسفة الأساسية للـشخص فـى الحـياة، وأن المـشكلات والصعوبات النفسية من قلق، واكتـئاب،وعدوان وغيـرها فـى الحياة تحدث عندما تكون هذه الأفكار والاعـتقادات والافتراضـات لديـه ذات طبيعة سلبية وخاطئة ومن هنا فالاهـتمام يكـون منـصباً على مساعدة الفرد على أن يصبح أكثر وعياً بأنماط التفكير السلبية والخاطئة والانهزامية الهدامة التي تقوده إلى أنماط سلوكية غير توافقية كان من الممكن أن لا تظهر لو كان ينظر إلى الأمور نظـرة مخـتلفة والعمل على تغييرها واستبدالها بأفكار واعتقادات أكثر منطقية وتوافقية .

وهـذا يعني أن الطريقة التي يفكر بها الفرد ويدرك بها الموقف تكـون مرتبطة إلى حد بعيد بإدراك الفرد لما يستطيع أدائه فى الموقف، فالإنسان يفكّر أولاً ثم يستجيب للموقف، فهو لا يستجيب للموقف كما هو علـيه بالفعل فى الواقع وإذا كانت أنماط التفكير تختلف باختلاف الأفراد، فإن انفعالات الفرد هي الأخرى تتنوع وتختلف في درجتها، فالاستجابات الانفعالية السلبية وغير السوية يتم إدراكها عندما تكون حادة أو تزيد عن حجم الموقف، وأيضاً تكون الانفعالات غير سوية عندما تؤدى إلى هزيمة

الــذات وتــسبب ضرر وخسارة للفرد وفى ضوء ما تقدم نخلص إلى أن أهداف التدخل السلوكى المعرفى تتحدد فى التعرف على المعارف المختلة وظيفــياً والمرتبطة بالمشكلة السلوكية لدى الفرد، والتعرف على العلاقة بــين المعــارف والانفعــالات والــسلوكيات، وفحص الدليل مع أو ضد الاعتقادات والأفكار التلقائية السلبية لدى الفرد، وتشجيع الفرد على مقاومة ودحض هذه الأفكار والاعتقادات الخاطئة، وتكوين اعتقادات وأفكار أكثر فاعلية ومنطقية.

وتعتبــر التدخلات السلوكية المعرفية أكثر المداخل استخدامًا في برامج خفض المشكلات السلوكية والانفعالية لدى الأفراد حيث أن استخدام هــذه المــداخل يتــيح للأفراد الفرصة في تحليل وتغيير أنماط تفكيرهم والفكــرة الرئيــسية التــي تقــف خلف هذه التدخلات الإرشادية هو أن الاضــطرابات الانفعالية التي يعايشها الفرد مثل الغضب والقلق والعدوان وغيرها تحدث نتيجة للاعتقادات اللاعقلانية والتفكير المحرف أو المشوه لــدى الفــرد ولذلك فهو يستهدف تعليم العملاء أن أحاديث الذات السلبية والاعتقادات اللاعقلانية مثل الينبغيات وكذلك التحريفات المعرفية تعد هي الــسبب فــي حدوث الاضطرابات الانفعالية كما تبرز أهمية هذا المدخل الــسلوكي المعرفي أيضا في أنه يركز على تعديل المعارف السلبية لدى الفــرد واستبدالها بأفكار إيجابية وهذا يمكن أن يتم في شكل فردي أو في شكل جماعي.

وتتــنوع هذه التدخلات المعرفية السلوكية حيث تتضمن الإرشاد العقلانــي الانفعالــي عــند ألبرت إليس والعلاج المعرفي عند أرون بيك والــتدريب علــى التحصين ضد الضغوط عند ميتشنبوم وعلى هذا ذهب بعــض المعالجــين المعــرفيين السلوكيين مثل إليس إلى التأكيد على أن الأفكــار اللاعقلانية والسلبية التي يتبناها الفرد عن ذاته والعالم حوله هي

الـسبب فـي ظهور الاضطرابات الانفعالية ولذلك تتحدد أهداف طريقة الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي عنده في تغيير الأفكار اللاعقلانية لدى العميل والتي تؤدي إلى هزيمة الذات واستبدالها بأفكار أكثر عقلانية وأن التغيير لهذه الأفكار اللاعقلانية يتم من خلال زيادة وعي العميل واستيعابه بأن الاضطرابات الانفعالية لديه تأتي من الأفكار اللاعقلانية لديه وتعليمه دحـض ومقاومة هذه الأفكار اللاعقلانية واستبدالها بأفكار فعالة وإيجابية وأكثـر عقلانية وهناك معالجين معرفيين سلوكيين آخرين مثل أرون بيك يركـز على تأثير الأفكار التلقائية السلبية وأن الانفعالات ترتبط بمحتوى الأفكار التلقائية لدى الفرد ولذلك تتبلور أهداف طريقته العلاجية في تعديل الأفكار التلقائية السلبية والتحريفات المعرفية واستبدالها بأفكار واعتقادات معرفية أكثر منطقية وعقلانية.

كمـا أكـد ميتـشينبوم علـى أهمـية أحاديث الذات السلبية في حدوث الاضـطرابات الانفعالية فالتعبيرات الذاتية السلبية التي يقولها الفرد لذاته عـندما يـواجه موقف يستدعي التهديد والاستفزاز هي سبب في حدوث الغضب والقلق لديه ولذلك فإن أفضل وسيلة لتغيير أحاديث الذات السلبية أن يكون الفرد على وعي بالأفكار والآراء التي يرددها لنفسه عند مواجهة المواقف التهديدية ويتطلب الأمر مساعدة الفرد على تحديد هذه الاعتقادات والأحاديـث الذاتية السلبية مع تحديد المواقف التي تولد المعارف الخاطئة والمشوه لديه واستبدالها بأحاديث ذات إيجابية.

ولقد انبثق عن هذا النموذج المعرفي أساليب مختلفة لتعديل السلوك مثل إعـادة البـناء المعرفي وحل المشكلات والتدريب على التعليمات الذاتية والضبط الذاتي وغيرها.

رابعاً: الأهداف العامة لتعديل السلوك:

تهدف برامج تعديل السلوك إلى تحقيق الأهداف التالية:

- مساعدة الطالب على تعلم سلوكيات جديدة غير موجودة لديه.
- مساعدة الطالب على زيادة السلوكيات المقبولة اجتماعياً والتي يسعى الطالب إلى تحقيقها.
- مساعدة الطالب على التقليل من السلوكيات غير المقبولة اجتماعياً مثل التدخين، الإدمان، تعاطي الكحول، ضعف التحصيل الدراسي... الخ.
- تعليم الطالب أسلوب حل المشكلات.
- مساعدة الطالب على أن يتكيف مع محيطه المدرسي وبيئته الاجتماعية.
- مساعدة الطالب على التخلص من مشاعر القلق والإحباط والخوف.
- مساعدة الطالب على السلوك في المواقف الاجتماعية بطريقة ايجابية وسوية
- مساعدة الطالب على تعديل أنماط تفكيره السلبية والمحرفة واستبدالها بأنماط تفكير أكثر عقلانية ومنطقية.
- مساعدة الطالب على تعلم المهارات الاجتماعية التي تعينه على التفاعل الاجتماعي مع الآخرين بفاعلية واقتدار.
- مساعدة الطالب على تحقيق مستوى وقدر ملائم من التوافق النفسي والدراسي وتعلم توكيد الذات دون الاعتداء على الآخرين من الأقران في غرفة الصف وتعلم القدرة على ضبط ذاته وسلوكه والتحكم والسيطرة على انفعالاته والتعبير عنها بطرق ايجابية مع مراعاة لمشاعر الآخرين من أقرانه.

خامساً: مبادئ تعديل السلوك:

هــناك مبادىء أساسية تعتمد عليها أساليب واستراتيجيات تعديل السلوك وهى على النحو التالي:

١- الاهــتمام بدراســة الــسلوك الظاهرى أو الخارجي القابل للملاحظة والقــياس ويــتم ذلــك من خلال ملاحظة سلوك الطفل أو المقابلات الشخصية أو استخدام الاختبارات النفسية المناسبة حتى يتمكن القائمين علــى تعــديل السلوك من تتبع التغيرات التي تطرأ على السلوك في مــراحل العلاج المختلفة لا بد من تحديد معدل حدوث السلوك المراد دراســته أو تعديلــه ،وهذا يتطلب إمكانية ملاحظته بشكل موضوعي وأن يــتفق الملاحظــون علــى ذلك يهدف تعديل السلوك إلى إحداث تغيــرات فــي السلوك الظاهر، وذلك لسهولة الحكم عليه في برامج تعدين السلوك وبناءً على ذلك لا بد من التنويه إلى أن السلوك يشمل جانبين وهما سلوك ظاهر واضح يمكن ملاحظته، وسلوك غير واضح ومــن ثــم فان تركيز برامج تعديل السلوك على السلوك الظاهر هو تركيــز على نوع من أنواع السلوك، وإهمال لنوع آخر ومما لا شك فيه أن السلوك غير الملاحظ (الجوانب المعرفية والحالات الانفعالية) له آثار تظهر على الإنسان فلا بد من معالجته حتى تختفي هذه الآثار، فاليــدف مــن تعيل السلوك هو تحسينه دائماً لتحسين التوافق النفسي للفرد.

٢- الــتعامل مع السلوك على أنه مشكلة وليس عرضاً لمشكلة ما: قديماً كان ينظر إلى السلوك على أنه عرض لمشكلة ولذا كان العلاج يتركز على الكشف عن العوامل الخفية التي بزوالها تتغير السلوكيات تلقائيا ولكــن إحدى المميزات الأساسية لتعديل السلوك الإنساني، تتمثل في التعامل مع السلوك الإنساني على أساس أنه هو المشكلة، وليس مجرد

عــرض لهـــا، وأن هـــذا السلوك يحتاج إلى تغيير وترفض المدرسة السلوكية التقليدية اللجوء والكشف عن العوامل النفسية الخفية من أجل تفــسير الــسلوك وذلــك لكون هذه العوامل من الصعب التحقق منها وتغييـــرها بشكل مباشر أي أن هناك مشكلة تكمن وراء ذلك السلوك وينبغي أن نتعامل مع هذا السلوك بعد أن نعرفه ونحدده بشكل نستطيع معـــه قياســـه وملاحظـــة التغيرات التي تطرأ عليه قبل وأثناء وبعد العلاج.

٣- الــسلوك المشكل أو غير السوي هو سلوك متعلم ومكتسب من خلال تفاعل الفرد مع البيئة التي يعيش فيها فكل من السلوك السوي والشاذ إذا ما تم تعزيزه سيقوى، وإذا ما تمت معاقبته سيضعف، فالنتيجة إذن أنـــه يخضع للتعلم لذلك يتطلب الأمر إعادة تعلم الفرد السلوك السوي من خلال أساليب تعديل السلوك.

٤- الــسلوك لا يأتي من فراغ: أي لابد من تفاعل بين الفرد وبيئته يؤثر ويتأثـــر بها وأن هناك قوانين تحكم تكرار السلوك أو عدمه بمعنى أن الـــسلوك سواء كان سوى أو غير سوى يخضع لقوانين معينة بشكل حتمي وهي التي تحدد العلاقة الوظيفية بين المتغيرات لهذا كان لا بد من عملية التجريب العلمي.

٥- يتطلب تعديل السلوك تحديد الهدف وطريقة العلاج لكل سلوك ،وهذا يـــتطلب تحديـــد السلوك المراد تعديله وتعاون الفرد في عملية تحديد الهدف أو ما هو متوقع حدوثه من عملية العلاج.

٦- تعديل السلوك عملية منظمة وواضحة الخطوات وليست عشوائية بل هي عملية مخططة تبدأ بتحديد المشكلة السلوكية وتنتهي بتقويم ما تم تحقيقه من نتائج.

٧- السلوك يخضع لقوانين ويعنى ذلك التعامل مع السلوك بوصفه لا يحدث صدفة أو بشكل عشوائي، إنما يحدث وفق قوانين معينة، وأن السلوك السوي يخضع للقوانين نفسها التي يخضع لها السلوك غير السوي فمعظم السلوكيات الإنسانية متعلمة بمعنى إذا تم تعزيزها ستقوى وتتكرر وإذا عوقبت فإنها تضعف أولا ثم تنطفىء وتزول تماماً، وبالتالي فان تعديل السلوك عملية منهجية تجريبية منظمة انبثقت قوانينها من نتائج البحوث العلمية في ميدان التعلم.

٨- التعامل مع السلوك الإنساني بوصفه محكوماً بتوابعه: بمعنى إذا أدى السلوك إلى حصول الفرد على ما يريد، أو التخلص من شيء لا يريده، كانت النتيجة احتمال تكرار هذا السلوك في المستقبل، أي زيادة احتمالات تكراره مستقبلاً وسمي ذلك بالتعزيز، أما إذا أدى السلوك إلى حرمان الفرد مما يريد، أو إلى حصوله على ما لا يريد يصبح الفرد أكثر ميلاً لعدم تأدية السلوك فى المستقبل ويسمى ذلك بالعقاب، أي أن احتمال عدم تأدية السلوك مستقبلاً قد تقل، فالعقاب هو الإجراء الذي يؤدي استخدامه إلى تقليل احتمالات تكرار ظهور السلوك في المستقبل.

٩- يتجنب تعديل السلوك تصنيف الأفراد إلى فئات معينة أو وضعهم تحت عناوين مميزة كما يتحاشى استخدام المفاهيم الغامضة غير المحددة لأن هذه الصفات والوصف للفرد بأنه فصامى أو اكتئابى أو فوبياوى أو هستيرى وغيرها من هذه الصفات التي تطلق على الأشخاص لا تفيد في التحليل الوظيفي للسلوك موضع اهتمام أسلوب تعديل السلوك فعملية وضع الأشخاص في فئات أو ضعهم تحت لافتات مثل فصامى أو هستيرى قد ينتج عنها العديد من المشكلات حيث أن القائم بتعديل السلوك قد يتعامل مع الفرد على أساس هذه

اللافـتات أو المـسميات كمـا أن وضع هذه المسميات تسبب للفرد الخـوف والقلق وينجم عن ذلك في بعض الأحيان أن يتصرف الفرد على النحو الذي يتوقع الآخرين أن يتصرف به بناءاً على وضعه في فئة معينة.

١٠- إمكانـية التعـرف على فاعلية إجراءات تعديل السلوك من خلال ملاحظة التحسن في السلوك المستهدف ومعدل تكراره وظهوره فعند القـيام بإجراء تعديل السلوك باستخدام وسيلة ما، فإنه لا بد من قياس مـدى تكرر السلوك، وملاحظة التغيير الذي حدث عليه؛ وذلك للحكم على فاعلية هذا الإجراء المستخدم في تعديل السلوك وذلك من خلال قيام المرشد أو المعدل بعملية قياس متكرر منذ بداية المشكلة وأثنائها وبعدها، وقد يتطلب الأمر التوقف عن استخدام أسلوب معين والبحث عن أساليب جديدة لتغيير السلوك.

١١- التعامل مع السلوك بوصفه محكوماً بنتائجه: أي أن السلوك تكون له نتائج معينة ،فإذا كانت النتائج ايجابية فان الإنسان يعمد إلى تكرارها ،أما إذا كانت النتائج سلبية فانه يحاول عدم تكرارها مستقبلاً فإذا قام طفل برفع أصبعه قبل أن يتكلم فأثني عليه المعلم فان تأدية هذا الطفل لهذا السلوك ستتكرر وتزداد في المستقبل وفى المقابل إذا وجد الطفل أن سـلوكه هـذا وهو الاستئذان برفع الإصبع لا يهم المعلم وأنه لم يكتـرث به فإنه مرة أخرى سيتكلم دون استئذان نتيجة لإهمال المعلم للسلوك المرغوب فيه وعدم تعزيزه.

١٢- أن تـتم عملـية تعديل السلوك في البيئة الطبيعية التي يحدث فيها ومعنـى هذا أن السلوك إذا حدث في غرفة الصف وجب تغييره في غـرفة الـصف، وإذا ما حدث في البيت يجب تغييره في البيت، وقد تمـت الإشارة سابقاً إلى أن تعديل السلوك هو تغيير في الظروف من

أجـل تغيير في السلوك أي يجب أن يحدث تعديل السلوك في المكان الذي يحدث فيه السلوك لأن المثيرات البيئية التي تهيأ الفرصة لحدوث السلوك موجودة في البيئة التي يعيش فيها الفرد،فالأشخاص المحيطون بالفرد (الآباء والمعلمين) هم الذين يقومون بعملية التعزيز أو العقاب وغيرها من أساليب تعديل السلوك وبالتالي هم طرف في عملية تعديل السلوك وإذا لم تتوفر الامكانات التي تساعد على تحقيق ذلك فلابد من الاستعانة بالمتخصصين.

١٣- يعـتمد تعديل السلوك بدرجة كبيرة على أساليب ضبط الذات التي تحقـق تعليم الأشخاص كيفية القيام بتنفيذ برامج التغيير على أنفسهم وخاصـة عـندما يدرك الأشخاص أنهم هم المعنيون بتغيير السلوك وإنهـم هـم المستفيدون من هذا التغيير ولقد استخدمت برامج ضبط الذات في علاج بعض المشكلات مثل إنقاص الوزن وتحسين عادات الاستذكار والدراسة وغيرها.

١٤- يركـز تعديل السلوك على مبدأ هنا والآن: بمعنى أن تعديل السلوك يركز على الحاضر وليس على الماضي ولهذا فهو لا يركز على متى وكـيف تعلم الفرد الاستجابات السلوكية غير المقبولة والتي في حاجة إلـى تعـديل، ولا يهـتم بخبرات الطفولة التي مر بها الفرد صاحب المـشكلة السلوكية ولا بتاريخ حياته بل أنه يركز بدرجة كبيرة على المـشكلة السلوكية الراهنة والأعراض الحالية التي تحتاج إلى تعديل كمـا أن اهـتماماته تنحصر أيضا في تحديد السلوك الخاطىء وغير المرغوب فيه الذي يمارسه الفرد حالياً.

١٥- العمل على مراعاة الفروق الفردية: يقوم تعديل السلوك على مراعاة الفروق الفردية، أي استخدام الأسلوب المناسب بالاعتماد على طبيعة السلوك المراد تعديله، ومستوى قبول الفرد، حيث أن لكل فرد ظروفه الخاصة التي شكلت سلوكه.

١٦- منحنى تعديل السلوك منحى ايجابي لا يركز على السلبيات حيث أن القائمــين على تعديل السلوك لا يعتقدون أن الخلل يكمن في الفرد أو فــي شخــصيته، ولكنه ينظر إلى السلوك غير المرغوب فيه بوصفه نتــيجة لخلل في عملية التعلم، ويمكن إزالته وفق مبادئ التعلم، وهذا يعنــي أن السلوك غير المرغوب فيه جاء نتيجة خلل في عملية التعلم عند الفرد مثال ذلك إذا تلفظ الفرد بألفاظ مستهجنة فتكون هذه الألفاظ نتيجة خلل في عملية التعلم ولذا يكون تغيير هذا السلوك بتعليم الفرد الألفاظ الصحيحة وعلى هذا يكون التركيز على تعديل السلوك المراد تعديلــه أكثــر من التركيز على الفرد ولكن هذا لا يمنع من ضرورة الاهتمام بالفرد ومشكلته معاً.

١٧-إجــراءات تعديل السلوك لا تتضمن استخدام العقاقير أو الأدوية أو العلاج بالصدمة الكهربائية وإن كان هناك تغير يحدث في سلوك الفرد نتيجة لاستخدامها إلا أن مفهوم وطبيعة تعديل السلوك أوسع من ذلك بكثير.

سادساً: مزاعم خاطئة حول تعديل السلوك:

وهناك بعض المزاعم والاعتقادات الخاطئة التي ترتبط بموضوع تعديل السلوك منها:

١- التعزيز والرشوة وجهان لعملة واحدة حيث أن المعززات ولاسيما المعــززات اللفظــية والاجتماعية التي تقدم للفرد للقيام بسلوك ما تعتبــر رشــوة والحقيقة أن هناك فارق كبير بينهما إذ يقدم التعزيز للفرد بعد قيامه بسلوك مرغوب فيه وذلك بهدف تشجيع الفرد على تكــرار ذلــك الــسلوك أما الرشوة فهي حث الفرد على أن يسلك بطــريقة غيــر أخلاقــية وغير قانونية وغالبا ما تحدث قبل القيام بالسلوك وذلك على عكس التعزيز.

٢- اعتماد الفرد على المعززات للقيام بالسلوك ويقصد بذلك أن ظهور السلوك المرغوب فيه يتوقف على عدد ونوع المعززات التي تقدم للفرد بمعنى أن ظهور السلوك المرغوب فيه يكون محكوما بمعززات وفي الوقت الذي لا تقدم فيه تلك المعززات لا يظهر السلوك المرغوب فيه والحقيقة أن للمعززات أيا كانت لها دورا كبيرا في ظهور السلوك المرغوب فيه وخاصة في بداية تعلمه وحتى يتم تقليل اعتماد الفرد على تلك المعززات يجب على القائمين على برامج تعديل السلوك التقليل من تقديم تلك المعززات تدريجيا والعمل على إيجاد معززات داخلية نابعة من ذات الفرد للعمل على استمرارية ظهور السلوك المرغوب فيه.

٣- اعتماد برامج تعديل السلوك على أساليب جامدة غير مرنة في إحداث السلوك المرغوب فيه أو تقليل السلوك غير المرغوب فيه ويقصد بذلك اعتماد برامج تعديل السلوك على أساليب مؤلمة للفرد أو اعتماده على أساليب مخالفة لرغباته والحقيقة أن برامج تعديل السلوك تعتمد على أساليب قد تكون غير مرغوب فيها للفرد ولكن مثل هذه الأساليب تفرض نفسها تبعا لظروف الفرد إذ يضطر القائم على برامج تعديل السلوك من تطبيق أساليب غير مرغوب فيها لدى الفرد ولكن توقف مثل هذه الأساليب عند ظهور السلوك المرغوب فيه ويعني ذلك أن استخدامها يكون مؤقتا ومرهونا بظهور السلوك المرغوب فيه وعلى ذلك يعد العقاب على سبيل المثال أسلوبا مؤلما للفرد ولكن لابد من استخدامه لتصحيح السلوك غير المرغوب فيه وبعدها فلا ضرورة لاستخدامه وللعلم أن هناك العديد من المعايير والقواعد الأخلاقية التي تنظم برامج تعديل السلوك.

٤- ظهور الآثار الجانبية السلبية على سلوك الآخرين ويقصد بذلك أن برامج تعديل السلوك لها آثار جانبية على الأفراد الآخرين الذين لا يخضعون لها فعند تطبيق أسلوب العقاب على بعض الطلاب نتيجة للأنمـــاط السلوكية السلبية الصادرة عنهم فان ذلك يؤثر سلبا على بقية الطلاب الآخرين وتظهر لديهم اتجاهات سلبية نحو المعلم القائم بالعقـــاب والحقيقة أن برامج تعديل السلوك له آثار ايجابية وسلبية في الوقت نفسه فعندما يعزز سلوك الفرد فان سلوك الآخرين يتأثر بـــذلك التعزيز وخاصة حين يعمل الفرد على تقليد السلوك المعزز وفي الوقت نفسه فان الشخص المعاقب يعمل على تجنب مثل ذلك السلوك من قبل الآخرين تجنبا للعقاب.

٥- اعتـــبار موضـــوع تعـــديل السلوك موضوعاً قديماً يعرفه الجميع ويقصد بذلك اعتبار أساليب تعديل السلوك أساليب معروفة منذ القدم ويمارســـها الأفـــراد فـــي الأســـرة والمدرسة والعمل والمؤسسات الاجتماعـــية المخـــتلفة وذلـــك بهـــدف إحداث وتقوية السلوكيات المـــرغوبة والابـــتعاد عـــن الـــسلوكيات غير المرغوب فيها فقد اســـتخدمت المعززات وأساليب العقاب منذ أيام الرومان والإغريق ومازالـــت تـــستخدم فـــي الوقت الحاضر في تعديل سلوك الأفراد والحقـــيقة أن أساليب تعديل السلوك المعروفة والمتمثلة في أشكال الـــثواب والعقـــاب قد استخدمت من قبل الآباء والأجداد والمعلمين ولكـــنها لـــم تستخدم بطريقة علمية منظمة كما تستخدم في الوقت الحاضـــر وخاصة إذا ما أضيفت الى تلك الأساليب أساليب جديدة تتمـــثل في تقديم أنواع المعززات الايجابية وطرق تشكيل السلوك والنمذجة والضبط الذاتي وفي تقديم أنواع العقاب بطرق تعمل على زيادة فاعلية كل الأساليب ووفق جداول معينة تعمل على زيادة تلك الفاعلية وتحقيق أهدافها.

سابعا: مجالات تعديل السلوك:

أما عن مجالات تعديل السلوك فلقد أشار الروسان (٢٠٠٠) إلى أن مجالات استعمال تعديل السلوك متعددة ومتنوعة منها:

١- **مجال الأسرة:** هناك الكثير من السلوكيات المرغوبة التي تود الأسرة أن يتعلمها أفرادها ويتقنوها ومن ثم يعمموها وخاصة الأطفال غير العاديين ومنها مهارات العناية بالذات من ملبس ونظافة شخصية،وترتيب وتنظيف المكان الذي يعيش فيه الطفل،وكذلك مراعاة آداب المائدة وآداب الحديث وأيضا في مجالات المهارات الاجتماعية حيث تسعى الأسرة إلى تدريب أطفالها على التعامل مع الآخرين باحترام والمساعدة والصدق والأمانة والمحافظة على الواجبات وعلى الممتلكات الخاصة والعامة .

٢-**مجال المدرسة:** وتتمثل في عدم التأخر والغياب عن المدرسة، المشاركة الصفية، التعامل مع المدرسين والطلبة باحترام، وكذلك الالتزام بالتعليمات والأنظمة والمحافظة على ممتلكات المدرسة، أما إذا كان سلوك الطالب عكس ما ذكرنا فإننا نكون بصدد تعديل سلوكه بالشكل الذي يحقق الوضع السوي.

٣- **مجال التربية الخاصة:**وهو مجال خصب جداً لبرامج تعديل السلوك،ويعد تعديل السلوك من أهم مرتكزات العمل في التربية الخاصة ،وهنا يلجأ الأخصائي إلى تدريب فئات التربية الخاصة على تعلم أو تعديل أو المحافظة على العديد من المهارات منها المهارات الاجتماعية والنفسية ، ومهارات العناية بالذات والمهارات المهنية، والمهارات التأهيلية.

٤-**مجالات العمل:** وهناك الكثير من الدراسات التي قامت باستعمال إجراءات تعديل السلوك من أجل زيادة مهارة العاملين أو زيادة إنتاجهم أو مساعدتهم في إنجاز أعمالهم في الوقت المطلوب أو التقيد بمواعيد العمل.

٥-مجـالات الإرشـاد والعـلاج النفسي: وهنا يتم تقديم الإرشاد وكذلك العـلاج النفـسي لمخـتلف الفئات بحيث يقوم الأخصائي بمقابلة من يحـتاجون لخدماته ويقرر عندها أسلوب تعديل السلوك المناسب لهم ففـي مجـالات الأسرة يتم معالجة كثير من السلوكيات غير المقبولة كالـسلوك العدواني والغيرة والنشاط الزائد ،وفي المدرسة يتم علاج مـشاكل عـدم التكـيف والانـسحاب وضعف التحصيل وصعوبات التعلم،ويـتم أيـضاً عـلاج كثيـر مـن العادات السلوكية مثل قضم الأظافر،مص الأصابع أو الإبهام،التبول اللاإرادي ،القلق،الخوف من الامـتحانات وكـذلك عـلاج المشاكل النفسية مثل حالات الاكتئاب والإحـباط،والمخاوف المرضية بشكل عام ،وعلاج المشاكل الزوجية ،ومـشاكل الـصحة كالسمنة أو النحافة،وتدريب الأفراد على العادات الصحية والاجتماعية السليمة.

ثامناً: أشكال تعديل السلوك:

يأخذ تعديل السلوك الإنساني عدة أشكال مختلفة وهي:

١. زيادة احتمال ظهور أو تكرار السلوك المرغوب فيه، (تعديل السلوك بزيادة حدوثه) وذلك من خلال التعزيز بنوعيه الايجابي والسلبي.
٢. تقلـيل احتمال ظهور أو تكرار السلوك غير المرغوب فيه، (تعديل الـسلوك بتقلـيله أو إزالـته) وذلـك مـن خلال إجراءات العقاب والانطفاء.
٣. تشكيل سلوكيات جديدة عند الفرد، (تعديل السلوك بتكوين سلوكيات جديـدة) وذلك من خلال إجراءات النمذجة وأسلوب تشكيل السلوك مثل تعليم الطفل آداب الطعام والشراب.

٤. تعديل السلوك برعايته وتعميمه بمعنى تعميم السلوك الجديد والحفاظ عليه وذلك من خلال إجراءات التعزيز المتعددة وأساليب الضبط الذاتي.

٥- تعديل السلوك من خلال أساليب التعديل السلوكي المعرفي.

والسؤال الذي يطرح نفسه هنا ما هي الطريقة التي يمكن إتباعها حتى نستطيع أن تعديل أو إكساب الطفل سلوكاً مقبولاً ومناسباً والواقع لابد أن نوضح أنه لا توجد طريقة واحدة ثابتة وواضحة للتعامل مع الأطفال ولحل مشكلاتهم السلوكية، بمعنى أنه لا توجد طريقة واحدة تصلح لجميع الأطفال ومشكلاتهم، فهناك فروق فردية واختلافات بين الأطفال ولذلك تختلف أساليب تعديل السلوك ولكن الأسس الرئيسية لتعديل السلوك تكمن في التأثر بما يحدث بعد السلوك، بمعنى ما يناله الطفل من تعزيز بعد قيامه بالسلوك، أو العكس إذا نال عقاباً أو حرماناً بدلاً من التعزيز.

تاسعاً: خطوات تعديل السلوك:

تمر إجراءات تعديل السلوك وفق خطوات محددة يتم إتباعها لتنفيذ برنامج تعديل السلوك ، وهذه الخطوات هي:

١- تحديد نوع السلوك المستهدف الذي ينبغي تعديله ويقصد بذلك تحديد المشكلة السلوكية التي بحاجة إلى تعديل أو علاج لدى الطفل سواء كان عاديا أو معوقا وتعريف السلوك المستهدف المطلوب تعديله تعريفاً موضوعياً ودقيقاً وبصياغة سلوكية واضحة بحيث يمكن ملاحظته وقياسه وتقييمه مثل سلوك المشاغبة، والعدوان والخجل والنشاط الزائد وإيذاء الذات والكذب وغيرها من الاستجابات السلوكية السلبية الصادرة عنه وأن الذين يستطيعون تحديد أن هناك مشكلة سلوكية لدى الطفل هم الذين يعانون من التعامل معها وهم غالباً الآباء والمعلمين وغيرهم وقد يكون هناك أكثر من مشكلة يعانى منها الطفل

كمــا يحدث عند التعامل مع الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة حيث يظهــرون مجموعة من السلوكيات غير المرغوبة ومثال ذلك الطفل الــذي يجلــس على الأرض ويصرخ ويضرب رأسه بالحائط الطفل ويــرفض اللعب ويمزق الأوراق ويرمي كل شيء على الأرض أو عــن النافذة ولا يحترم الضيوف فلا يمكن تعديل كل هذه السلوكيات دفعــة واحده ولذلك يجب اختيار المشكلات حسب أولويتها أو أهميتها واختيار المشكلة الواضحة المعالم أي القابلة للقياس المباشر والمشكلة التي ستكون مفتاح العلاج لمشكلات لاحقة والمشكلة التي تشكل خطرا علــى الطفل وعلى الآخرين أو أن تكون غير لائقة اجتماعيا ونجعل من تعديل السلوك حلقه مترابطة ومتسلسلة.

٢- قياس السلوك المستهدف والمواقف التي يحدث فيها وذلك عن طريق جمع المعلومات والبيانات للوقوف على مدى تكرار حدوثه ويقصد هنا بالتكــرار عدد المرات التي يظهر فيها السلوك في فترة زمنية معينة ومــدى شدته والفترة الزمنية التي تنقضي بين ظهور المثير وحدوث السلوك (كمون السلوك) والشكل الذي يظهر عليه السلوك (طبوغرافية الــسلوك) فالطفــل الذي يجلس جلسة غير صحيحة في الفصل أو أن يقرب بصره كثيراً من الكتاب في أثناء القراءة كل هذه الأنماط تعتبر ســلوكيات شــاذة للمعلــم وعليه أن يعمل على تعديلها حتى يتخلص الأطفــال مــنها وهناك أكثر من طريقة لقياس السلوك يختار المرشد المناسب منها ومن هذه الطرق الملاحظة وقياس نتائج السلوك لقياس مدى استمرار السلوك ومدى تكراره وشدته وقد يلجأ المرشد أو القائم بــتعديل الــسلوك إلــى الطلب من الوالدين الاستجابة على استبيانات واختبارات نفسية خاصة.

٣- تحديد الظروف السابقة واللاحقة لظهور السلوك غير المرغوب فيه بمعنى ماذا يحدث قبل وبعد ظهور السلوك المشكل (تاريخ حدوثه، الوقت الذي يستغرقة،مع من حدث كم مرة يحدث،ما الذي يحدث قبل ظهور السلوك، كيف استجاب الآخرون، ما هي المكاسب التي حظي بها الفرد من وراء القيام بسلوكه وأي ملاحظات ترتبط بظهور المشكلة) ووصف النتائج التي تظهر بعد هذا السلوك ويقصد بذلك تحديد الظروف والمواقف التي تسبق حدوث السلوك والتي قد تشكل عاملا في حدوثه وكذلك تحديد النتائج أو الاستجابات المترتبة على هذا السلوك أو المدعمات التي تلي السلوك وتعمل على تقويته.

٤- تحديد الأهداف المرجوة من برنامج تعديل السلوك: بعد تحديد المشكلة السلوكية وتعريفها وقياسها يجب تحديد الهدف المراد الوصول إليه بوضوح أي ما الأهداف التي نود تحقيقها بعد الانتهاء من برنامج تعديل السلوك وهذا ما يسمى بالأهداف السلوكية ولابد للمرشد أو القائم بتعديل السلوك من التحقق من مدى ملائمة الهدف لقدرات العميل وامكاناته.

٥-تصميم خطة أو برنامج تعديل السلوك وتنفيذها على أن يشترك الفرد وأسرته في وضع الخطة وتتضمن هذه الخطوة أن يتم تحديد واختيار الأساليب والإجراءات المناسبة لتعديل السلوك،وذلك في ضوء خصائص شخصية الفرد ومستوى نموه وطبيعة المشكلة السلوكية التي يعانيها وذلك بغرض تدعيم وتقوية ظهور السلوك المرغوب فيه، وإيقاف أو تقليل السلوك غير المرغوب، ثم تحديد السلوك المستهدف والسلوك البديل وتحديد إجراءات تعديل السلوك يتم تنفيذ البرنامج وتشجيع الفرد وأسرته على تنفيذ الخطة بكافة بنودها.

٦- تقــويم فعالــية الخطة أو برنامج تعديل السلوك والهدف من ذلك هو التعــرف علــى مدى نجاح البرنامج فى تحقيق أهدافه ومعرفة ما إذا كانت هناك حاجة إلى تغيير أسلوب التعديل المستخدم وتلخيص النتائج فــإذا تــناقص السلوك غير المرغوب فيه تدريجيا فإن ذلك يدل على جدوى وفاعلية البرنامج أما إذا رجع الطفل أحياناً إلى السلوك الأصلي غير المرغوب وأستمر في ممارسته فان هذا يستدعى إدخال تعديلات على البرنامج ليتناسب مع متطلبات وظروف تغيير السلوك ولاشك أن فعالية أي برنامج تتحدد في مدى تحقيقه لأهدافه وهذا التقويم لا يكون محــدد بالمراحل الأخيرة من تعديل السلوك بل هو عملية مستمرة من بدايــة البــرنامج ومتواصلة مع كل خطوة من خطوات التعديل وكلما كانــت عملــية الــتقويم تتسم بالموضوعية والصدق والدقة كلما كان البــرنامج أكثر فعالية، وعليه يكون الحكم على فاعلية برنامج تعديل الــسلوك عــن طريق مدى اقترابه من تحقيق الأهداف المرجوة منه والمــصاغة بطريقة إجرائية سواء أكان الهدف تدعيم وتقوية ظهور ســلوك مرغوب فيه أو تشكيل سلوك ومهارات جديدة للفرد أو محو وإزالــة ســلوك غير مرغوب فيه ومتابعة مدى فاعلية البرنامج على المــدى البعــيد وذلــك من خلال إعادة التقييم بعد شهرين من انتهاء تطبيقه.

٧- تعميم السلوك المعدل والحفاظ على استمراريته ومتابعة الحالة ويقصد بذلك تعميم التغير الذي حدث في السلوك إلى مواقف جديدة في البيئة الطبيعــية للمحافظة على استمراريته وذلك بوسائل التعزيز و الضبط الذاتــي و التشجيع حتى لا تحدث انتكاسة للسلوك الجديد الذي تعلمه الفرد.

الفصل الثالث

طرق قياس وتقدير السلوك

الفصل الثالث

طرق قياس وتقدير السلوك

مقدمة:

يعتبــر قياس وتقدير السلوك عملية هامة في تعديل سلوك الأطفال حيث أن علاج أي مــشكلة سلوكية يتطلب إجراء تقييم شامل للأنماط السلوكية المطلوب تعديلها وتحديد المواقف التي تحدث فيها ولا يقتصر القياس على مرحلة واحدة من مراحل عملــية تعــديل الــسلوك ولكنه جزء لا يتجزأ من جميع المراحل فالقياس عملية متواصلة تسود كل مراحل إجراءات تعديل السلوك ولا تقتصر على قياس السلوك مــرة قبل العلاج وهو ما يعرف بالقياس القبلي، ومرة بعد العلاج وهو ما يعرف بالقــياس الــبعدي كما هو الحال في القياس النفسي التقليدي إذ أن قياس السلوك مــرتين فقــط يكون عرضة لأخطاء كثيرة، فمن الممكن أن يتأثر القياس بعوامل خارجــية وظــروف مفاجــئة قد يكون لها أثر بالغ في السلوك، فقد يخمن الفرد ويــنجح فــي ذلــك أو قد يواجه مشكلات معينة فيكون أداؤه ضعيفاً في القياس، ويــتطلب قياس السلوك جمع البيانات والمعلومات بهدف وصف المشكلة السلوكية المراد تعديلها والتعرف على العوامل المؤثرة فيها وتحديد الاستراتيجيات المناسبة الــلازم اتخاذهــا لــتعديل الــسلوك والــتغلب على المشكلة وحلها وتقييم فاعلية الاستراتيجيات المستخدمة في تعديل السلوك، وأن طرق وأساليب قياس السلوك تتم أمــا بطريقة مباشرة من خلال الملاحظة المباشرة لسلوك للطفل أو بطريقة غير مباشــرة مــن خــلال إجراء المقابلات مع أولياء أمور الطلاب وكذلك من خلال الاختــبارات النفــسية التــي قــد ترسل لآباء الأطفال ذوى المشكلات السلوكية باعتبارهم أكثر مصادر لجمع المعلومات عن مشكلة الطفل.

وتهــدف عملــية تقدير السلوك إلى تحديد الاستجابات السلوكية غير المــرغوبة ومــدى تكرارها حدوثها في مواقف متنوعة وأهم ما يقوم به القائم بتعديل السلوك هو تحديد السلوكيات غير المرغوبة موضوع التعديل

والتي يمكن قياسها بصورة دقيقة حيث أن جل تركيز تقدير السلوك يكون منــصباً على ماذا يفعل الطفل أو ما هي سلوكياته التي تكون بحاجة إلى تعديل وتختلف الطريقة التي يتم بها تقدير السلوك باختلاف نوعية الطفل ونوعية المشكلة فقد يتم تقدير السلوك باستخدام الملاحظة أو من خلال المقابلة أو غير ذلك ويتوقف نجاح تقدير السلوك على وجود علاقة مهنية جيدة مع الطفل تتسم بالدفء والحب والاهتمام والتقدير الايجابي غير المشروط للطفل.

وتــشتمل عملــية تقدير السلوك على ثلاثة مكونات أساسية المكون الأول منها وهو المقدمات بمعنى الأحداث والظرف القبلية أو السابقة التي تــسبق حــدوث السلوك المشكل وبعبارة أخرى الأحداث التي تحدث قبل ظهــور السلوك المشكل مباشرة والتي يكون لها تأثير واضح على ظهور المــشكلة الــسلوكية للطفل وغالبا ما تعرف بالأحداث المثيرة أو المهيئة لظهور المشكلة السلوكية فهذه المقدمات تؤثر على السلوك إما بالزيادة أو النقــصان وعلــى كــل حال من المهم تقدير وتحديد الأحداث والظروف والمثيــرات التــي تقــع قبل ظهور سلوك المشكلة والمكون الثاني وهو الــسلوك وهــو كل ما يصدر عن الفرد من نشاط سواء كان ذلك النشاط ظاهريا أو غير ظاهريا مثل الأفكار والاعتقادات والتخيلات والانفعالات.

والواقــع أن المــشكلة السلوكية التي يعانيها الطفل يكون لها تأثيرات علــى أكثــر مــن جانب للطفل سواء كانت جسمية أو عقلية معرفية أو انفعالية وسلوكية وكل هذه الجوانب مترابطة وتعمل معا لتؤثر في السلوك الظاهــري للطفل ومن الضروري تحديد الأهمية النسبية لكل جانب حتى يمكن تحديد إجراءات وطريقة التعديل الملائمة للسلوك والمكون الثالث في عملــية تقديــر الــسلوك وهو الأحداث اللاحقة (النتائج) ويقصد بنتائج الــسلوك تلك الأحداث التي تعقب ظهور السلك ويكون لها تأثير عليه أو تــرتبط وظيفيا به ويمكن تقسيمها إلى نوعين نتائج ايجابية ونتائج سلبية

وتتمثل النتائج الايجابية في المعززات والتي من تعمل على تقوية السلوك وزيادة احتمال حدوثه وظهوره مرة أخرى في المستقبل وعموماً يميل الفرد إلى تكرار السلوكيات التي تجلب الراحة والرضا له كذلك يمكن للنتائج الإبقاء على السلوك عن طريق التعزيز السلبي وذلك باستبعاد مثير مكروه أو غير سار نتيجة للسلوك مما يزيد من احتمال ظهوره مرة أخرى أما النتائج السلبية التي تعقب السلوك (العقاب) فإنها تعمل على محو وإزالة السلوك فلاشك أن السلوك يضعف ويقل إذا أعقبه عقاب أو إذا تم سحب واستبعاد بعض المعززات أو إذا لم يعقب السلوك معززات ورغم فائدة هذه القوائم من حيث تزويدنا بمعلومات عن أنماط السلوك المقبول وغير المقبول لدى الفرد إلا أنها تلعب دوراً هاماً في عملية تعديل السلوك من حيث تحديد الإجراءات العلاجية المناسبة.

أولا:الاعتبارات الأساسية في قياس السلوك:

وهناك مطالب وشروط أساسية يجب أن تتحقق حتى يتم قياس وتقدير السلوك بشكل مناسب ومن هذه الاعتبارات الأساسية في قياس السلوك:

١- تحديد السلوك الذي سوف نقيسه: في هذه المرحلة يتم تحديد السلوك المراد قياسه وبشكل دقيق وذلك حتى يتم الحصول على معلومات دقيقة مع الأخذ بعين الاعتبار عدم محاولة قياس أكثر من سلوك واحد أو سلوكين في آن واحد، لان ذلك سيقلل من احتمالية الحصول على معلومات دقيقة.

٢- تحديد موعد ومكان القياس:يحتاج المرشد أو القائم بتعديل السلوك إلى نظام زمني يقيس خلاله السلوك في أوقات ومواقف مختلفة ، وفي معظم الأحيان يقوم المرشد بقياس عينات من السلوك في أوقات وأوضاع مختلفة ولذلك يحتاج المرشد إلى تقنين أوقات الملاحظة أي أن تكون مدة

الملاحظـــة متـــساوية من وقت لأخر وأن تكون ظروف القياس متشابهة أيضا من وقت لأخر.

٣- تحديـــد مـــدة الملاحظـــة: تتأثر مدة ملاحظة السلوك بالشخص الذي ســـيقوم بالملاحظـــة والقـــيود المفروضة عليه، فإذا كان المعلم نفسه من ســـيلاحظ الـــسلوك فيجب أن تكون فترة الملاحظة قصيرة نسبياً حتى لا تتأثـــر عملـــية التدريس في غرفة الصف وإذا كان معدل حدوث السلوك مرتفعاً، فان ملاحظته في فترة زمنية قصيرة قد تكون كافية، أما إذا كان السلوك قليلاً ما يحدث فان قياسه يتطلب فترة زمنية طويلة نسبياً.

٤- تحديـــد الشخص المعنى بالملاحظة للسلوك: أن يكون الشخص الذي سيقوم بملاحظة السلوك قادرا على جمع معلومات تتصف بالدقة والصدق والموضـــوعية وأن يكـــون الـــشخص علـــى معرفة بالسلوك المستهدف وبتعريفه وبصفاته وبطرق القياس المستخدمة.

ويلجـــأ القـــائم بتعديل السلوك إلى جمع بيانات تتصف بالدقة والوضوح لتحديد المشكلات السلوكية وذلك من خلال القياس المباشر للسلوك وهناك أكثـــر مـــن طريقة لقياس السلوك كخطوة أولى في تعديله ويعتمد اختيار طـــريقة القياس على عوامل مختلفة منها طبيعة السلوك الذي سيتم قياسه وبواسطة هذه الطرق يمكن معرفة إلى أي درجة تحقق السلوك المستهدف علـــى أن يـــتم قياس السلوك المستهدف بشكل متكرر قبل وفى أثناء وبعد العـــلاج ويفـــضل أن يتم القياس في ظروف متشابهة باستخدام الملاحظة المباشـــرة أو قياس نتائج السلوك حيث يقاس السلوك بناء على الآثار التي يتركها السلوك أثناء حدوثه وهذه الطريقة من أكثر طرق القياس استخداماً فـــي غـــرفة الصف ومن مميزاتها أنها تعد من أبسط طرق قياس السلوك ومن أكثرها دقة وأنها سهلة وعملية كما أنها توفر معلومات دقيقة وتوفر الـــوقت وخاصة للمعلم لأنها غالبا ما تتم في جزء من الحصة في الفصل.

وحتـــى يستطيع المعلم إكمال عملية القياس فلابد من تحويل البيانات التي حصل عليها إلى صورة تظهر مدى تكرار السلوك ونسبة السلوك ومعدل حدوثه.

١- **تكرار حدوث السلوك**:أي تسجيل عدد مرات حدوث السلوك في فترة زمنـــية محددة، وتفيد هذه الطريقة إذا كانت فترة الملاحظة ثابتة من وقت إلى أخر، مع تساوى الفرصة المتاحة لحدوث السلوك المستهدف من وقت إلى أخر فلا يمكن المقارنة بين أداء الطفل في يوم ما بأداءه في يوم أخر فمثلاً إذا أجاب الطالب بشكل صحيح عن سبعة مسائل حسابية فان ذلك لا يعطيـــنا معلومات دقيقة، فهل أجاب الطالب عن المسائل السبعة في ثلاثة دقائق أم في خمسة عشر دقيقة ؟وهل أجاب عن سبعة مسائل من سبعة أم مـــن عـــشرين مـــسألة؟.فإذا أردنا معرفة هل هناك تغيير حقيقي في أداء الطالب في الحساب من وقت لأخر فلا بد من التأكيد على أن عدد المسائل سيبقى ثابتاً والمدة الزمنية التي يجيب فيها الطالب عن ذلك الأسئلة ستبقى ثابتة كذلك وتستخدم هذه الطريقة عندما يكون الهدف زيادة معدل حدوث سلوك مرغوب به أو تقليل سلوك غير مرغوب فيه، وتكون غير مناسبة إذا كـــان الـــسلوك يستمر لفترة طويلة جداً مثل تسجيل عدد المرات التي يمص فيها الطفل إبهامه.

٢- **معـــدل حدوث السلوك**: تستخدم هذه الطريقة عندما يكون المعالج أو المرشـــد مهـــتماً بمعـــرفة طول الفترة الزمنية التي يستمر فيها السلوك بالحـــدوث، وهي طريقة مناسبة لقياس السلوك الذي يحدث كثيراً أو الذي تتغيـــر مـــدة حدوثه من وقت لأخر ويتم استخراج معدل حدوث السلوك المستهدف بعدد مرات حدوثه في الدقيقة الواحدة عن طريق المعادلة التالية وهـــى قسمة (تكرار السلوك ÷ فترة الملاحظة) فمثلاً إذا أجاب الطالب فـــي الـــيوم الأول عن عشرة مسائل بشكل صحيح خلال (٥) دقائق فان

معـــدل ســـلوكه هو ١٠÷٥ = ٢ استجابة في الدقيقة الواحدة، وإذا أجاب الطالب عن خمسة عشرة مسألة في خمسة دقائق في اليوم الثاني فان معدل سلوكه هـــو ١٥÷٥= ٣ استجابات في الدقيقة الواحدة وهذه الطريقة تعطينا صورة دقيقة عن مهارة الطالب حتى لو لم تكن فترات الملاحظة المختلفة متساوية.

٣- **نسبة حدوث السلوك:** قد نحتاج في بعض الحالات إلى معرفة التكرار على صورة نسبة مئوية بحيث يمكن معرفة عدد المرات التي يحدث فيها السلوك وتستخرج هذه النسبة بقسمة عدد مرات حدوث السلوك على العدد الكلـــي لفـــرص حدوث السلوك مضروبة في مائه فإذا أجاب الطالب عن ثمانية مسائل بشكل صحيح من أصل عشرة مسائل فان نسبة الاستجابات الصحيحة هي ٨ ÷١٠ × ١٠٠ = ٨٠% وكذلك طالب يقضي ساعتين في اليوم لتأدية واجبه المدرسي، ومدة الملاحظة التي استغرقها الملاحظ هي ٤ ساعات فتكون نسبة حدوث السلوك هي (٢÷ ٤) × ١٠٠ = ٥٠ % ولهـــذه الطـــريقة ســـلبيات وايجابيات فمن سلبياتها أنها لا توضح الفترة الزمنية التي حدث فيها السلوك المستهدف مما يجعل تحديد مهارة الطالب أمـــراً صـــعباً، أمـــا إيجابياتها فهي طريقة مألوفة أكثر من طرق القياس الأخـــرى، ولهـــذا فهي تسهل عملية الاتصال بالآخرين فيما يتعلق بأداء الطالب وهي أيضاً طريقة جيدة تبسط الأعداد الكبيرة من الاستجابات.

ويمكـــن للقـــائم بتعديل السلوك أو المرشد استخدام مجموعة متنوعة من الأســـاليب قي تقدير السلوك بهدف جمع البيانات والمعلومات حول سلوك المـــشكلة ومـــن هـــذه الأساليب الملاحظة والمقابلة والاختبارات النفسية وسوف نتناول بالوصف هذه الأساليب المستخدمة في تقدير السلوك

ثانياً: الملاحظة:

ويعتبـــر هـــذا الأســـلوب من أقدم الأساليب المستخدمة في قياس وتقدير السلوك والحصول على المعلومات فالملاحظة العلمية أداة رئيسية وهامة

يعـــتمد عليها المرشد النفسي أو القائم بتعديل السلوك في جمع المعلومات والبـــيانات ودراســـة سلوك الطفل ولا سيما في المواقف التي يتعذر فيها اســـتخدام الأدوات الأخرى كالمقابلة ودراسة الحالة والملاحظة في أبسط معانيها هي مشاهدة الفرد علي الطبيعة من حيث تصرفاته وسلوكياته في مواقـــف معينة من مواقف الحياة اليومية سواء في المدرسة أو الملعب أو الحفلات أو مع جماعة الأقران وغيرها وتسجيل ما يلاحظ بدقة ثم تحليل هذه الملاحظات والربط بينها في محاولة تفسيرية لما تم ملاحظته.

ولقد استخدمت الملاحظة كطريقة لجمع المعلومات من قبل العديد من العلمـــاء وتعتبر الملاحظة من أقدم وأكثر وسائل جمع المعلومات شيوعا فـــي الإرشـــاد النفـــسي، ونظرا لصعوبة ملاحظة سلوك الفرد كلية لذلك تقتـــصر الملاحظـــة علي جانب محدد من السلوك لدى الفرد ولذلك يجب تحديد جوانب السلوك الذي يتم ملاحظته سواء كان اجتماعياً أو انفعالياً.

وتمتاز الملاحظة بأنها تتيح الفرصة لملاحظة السلوك التلقائي في المواقف الطبيعية، كما أنها تقضي علي مقاومة بعض الأفراد في التحدث عن أنفسهم بصراحة فلا تتأثر برغبة الشخص أو عدم رغبته في التحدث، وتتغلب علي عدم قدرة الفرد علي التعبير عن اتجاهاته وأفكاره فضلا أنها وســـيلة هامـــة للحـــصول علي معلومات معينة يصعب الحصول عليها باستخدام أدوات أخري كما هو الحال في دراسة الأطفال الصغار.

وممـــا يميـــزها أيضا عن غيرها من أدوات جمع المعلومات أنها تساعد علي تسجيل الأحداث مباشرة عند وقوعها.

ويمكن أن يقوم بالملاحظة المرشد النفسي أو احد المتدربين علي القـــيام بها، والمهم أن يكون لدي من يقوم بها المهارة في متابعة العميل خلال المواقف المختلفة بالإضافة إلي تسجيل المعلومات التي تم التوصل إليها تمهيدا لقيام المرشد النفسي بتفسيرها.

وقـد لجـأ الباحـثون إلـي الملاحظـة كطريقة من طرق جمع المعلـومات والبـيانات إمـا بـسبب مقاومـة الفرد للإجابة علي بعض التـساؤلات أو لعدم تعاون الأطفال مع المرشدين بسبب خوفهم منهم لعدم قـدرتهم علي السيطرة عليهم ، وقد تكون دراسة سلوك الأطفال بالطرق الأخـرى صعبة نظرا لعدم قدره الأطفال علي التعبير عن أنفسهم ، ومن ثم تستخدم الملاحظة.

وتـتعدد أنـواع الملاحظـة وتصنيفاتها تبعا للمحك الذي تم علي أساسه التـصنيف فهـناك من يقسم الملاحظة إلي ملاحظة مباشرة حيث يكون المرشد أمام الطفل وجها لوجه في الموقف ذاته ، وملاحظة غير مباشرة حيث تتم الملاحظة دون إدراك الطفل لها أي تتم دون اتصال مباشر بين المرشـد والطفل ودون أن يدرك الطفل أنه موضع ملاحظة ويتم ذلك في أمـاكن خاصـة مجهزة لذلك وعلى الطرف الآخر تقسم الملاحظة حسب موضوعها إلي نوعين هما: ملاحظة داخلية وهذه تكون من الشخص نفسه لنفسه أي أن الشخص نفسه يكون موضع ملاحظ وملاحظ وهذا ما يعرف بالتأمل الباطني (الاستبطان) وهذا النوع من الملاحظة يغلب عليه الذاتية والبعد عن الموضوعية حيث أن الشخص لا يستطيع القيام معاً بالدورين فـي آن واحـد مثلما لا يستطيع الشخص أن يطل من النافذة ليري نفسه سائرا في الطريق فضلاً عن أن هذا النوع لا يصلح استخدامه مع الأطفال والمتخلفـين عقلياً وهناك الملاحظة الخارجية ، ويقوم بها المرشد النفسي حيث يشاهد ويسجل مظاهر سلوك الطفل المراد ملاحظته.

ويمكـن تصنيف الملاحظة حسب الدقة العملية إلي قسمين وهما: ملاحظة عرضـية عابـرة وهي التي تحدث بمحض الصدفة وبشكل غير مقصود ودون تحديـد مسبق ومن ثم تكون نتائجها غير دقيقة وغير جدوى علمية وملاحظـة علمية وهي التي تتم وفق خطه موضوعه ولها أهداف محددة

وواضحة وتتم وفقا لخطوات معينة ويقوم بإجرائها شخص مدرب مستخدما في ذلك أدوات ووسائل التسجيل المناسبة التي تعينه في التسجيل، وهذا النوع أكثر استخداما في العلوم الطبيعية.

والي جانب هذه الأنواع السابقة من الملاحظة توجد أنواع أخري من الملاحظة وهي:

١- الملاحظة الدورية وهي التي تتم في فترات زمنية محددة وتسجل حسب تسلسلها الزمني كل صباح أو كل أسبوع ، أو كل شهر وهكذا.

٢- الملاحظة المقيدة وهي التي تكون مقيدة بمجال أو موقف معين أو ببنود وفقرات معينة مثل ملاحظة الأطفال في مواقف اللعب أو الإحباط أو أثناء التفاعل الاجتماعي مع الكبار.

٣- الملاحظة السردية ويقوم بها المعلم عادة لملاحظة سلوك طلابه وفيها يسجل ما يقوم به التلميذ بالتفصيل ، ويعتبر هذا النوع من الملاحظة من أهم الوسائل التي يعتمد عليها الإرشاد والتوجيه التربوي في المدارس نظرا لأنها تقدم صورة دقيقة عن سلوك الطالب في المواقف التي يتيسر له ملاحظته فيها، وتعرف الملاحظة السردية بأنها تسجيل لقطاع هام من السلوك وأنها أفضل ما يمكن للمدرس أن يقوم به تصويرا لفترة من حياة الطالب يقوم فيها بسلوك يكشف عن ناحية هامة من شخصيته.

وأول من استخدم هذه الطريقة عام ١٩٣١ في جمع البيانات (راندال Randal) وهذه الملاحظة تعتبر وصفية لأنها تصف السلوك عند حدوثه وتصف السلوك في مكان وزمان معينين ، كما أنها تتصف بأنها تراكمية وتتصف بالاستمرارية والواقعية حيث تعكس ما يحدث في الواقع.

ويتفق معظم العلماء علي أن هناك ما يسمي بطاقة الملاحظة السردية وهي بطاقة أعدت خصيصا لهذا الغرض وتشتمل علي العناصر التالية:

أ – وصف معظم السلوكيات التي يظهرها الطالب في المواقف المختلفة.

ب– وصـــف لسلوك الطالب في مواقف مختلفة سواء كان مع زملائه أو مع معلميه.

جـــ– تسجيل الحادث المهم والذي له دلالة في حياة الفرد بغض النظر عـــن نـــوعه ويجب أن يتم تسجيل الملاحظات مباشرة بعد وقوع الحادث تجنـــبا للاعـــتماد علـــي الذاكرة وتحاشيا للنسيان ، ويمكن أن تتم عملية التـــسجيل بعـــد إنهـــاء الدوام المدرسي إذا اضطر المدرسون لذلك ، وقد وضعت عدة شروط لتسجيل الملاحظة السردية وهي:

١. أن يكون الملاحظ موضوعيا أثناء تسجيله للمعلومات.
٢. أن يكـــون التـــسجيل مـــشتملاً علي تفاصيل السلوك وأن يكون متسلسلاً كما حدث.
٣. أن يكـــون التسجيل شاملا يحتوي علي معلومات كافية عن التلميذ تمثل جوانب شخصيته المختلفة.
٤. أن تكون الملاحظات انتقائية بمعني أن المعلم لا يسجل أيه حادثه تقـــع أمامـــه بل ينبغي أن يختار من بينها الأحداث الأكثر دلالة والتي تؤدي الي تفسير السلوك بصورة أكثر وضوحا وعقب هذا التـــسجيل يقـــوم المعلـــم بتنظيم هذه المعلومات وتنسيقها تمهيدا لتفـــسيرها بـــصورة شاملة معتمداً في ذلك التفسير علي التسجيل وعلي غيره من الوسائل الأخرى وأن يقدم بعد ذلك تقريرا شاملا عن الطالب مسجلاً فيه رأيه في الطالب ومقترحاته بشأن ما ينبغي أن يـــتخذ مـــع الطالب من إجراءات ، ونعرض فيما يلي نموذجاً لبطاقة الملاحظة السردية.

اســــــــــــم الطالـــــــــــــب
....
موضـــــــــــوع الحـــــــــــدث
....
....
....
المكـــــان الـــــذي تـــــتم فـــــيه الملاحظـــــة
....
نـــــــــــوع الحـــــــــــدث
....
اســــــــــــم المعلـــــــــــم الملاحـــــــــــظ
....

وعند ملاحظة مجموعة من الطلاب في وقت واحد تستخدم قائمة المـــراجعة Check list وتـــشتمل علـــى العديد من المفردات الجديرة بالملاحظـــة وخيـــر مثال لقوائم المراجعة كراسة الملاحظة لتقدير سمات الشخـــصية ومميـــزات السلوك الاجتماعي إعداد عطية هنا ، محمد عماد الـــدين إســـماعيل (١٩٦٣) وتحتوي علي بيانات ومعلومات عامة عن المفحـــوص ، ومعلومات عن الأسرة والحالة الجسمية والقدرات العقلية، والتحـــصيل المدرسي وسمات الشخصية ومميزات السلوك الاجتماعي ، وتنتهـــي بملاحظات عامة عن الشخصية وعن نواحي الانحراف النفسي ويـــشمل أعراض الاضطراب النفسي التي لوحظت علي الفرد موضوع الملاحظة.

وهناك عدة شروط مسبقة لملاحظة السلوك وهى تتمثل في التأكد مـــن رغـــبة الطفل في التعاون وقبول التغيير في سلوكه وأن تكون كون البيئة مناسبة لعملية التغييرمع وجود الوقت الكافي للتغيير وامتلاك المرشد أو القـــائم بـــتعديل السلوك المعلومات والمعرفة الكافية والخبرة والميول الإيجابية التي تساعده على المعالجة أو تعديل السلوك

ولكـــي يستطيع المرشد أن يقوم بالملاحظة بكفاءة ومهارة وبشكل يـــضمن نجاحها وتحقيق الفائدة المرجوة منها في جمع المعلومات لابد أن يضع في اعتباره عدة أمور هامة وهي:

١. تحديد أهداف الملاحظة المراد تحقيقها.
٢. تحديد الجوانب السلوكية المراد ملاحظتها تحديداً إجرائياً.
٣. تحديد أزمنة وأمكنه الملاحظة.
٤. يفضل ملاحظة الاستجابة السلوكية الطبيعية مثل ملاحظة الطالب في غرفة الفصل أو الملعب.
٥. الانتباه للتغيرات الانفعالية والمظاهر السلوكية وتسجيلها بدقة بعيدا عن التخمين والذاتية من قبل الملاحظ.
٦. اشـــتراك أكثر من ملاحظ إذا كانت الاستجابة السلوكية موضوع الملاحظـــة متـــشعبة وذلـــك ضمانا للدقة والموضوعية ويفضل استخدام الأفلام والشرائط التسجيلية في ذلك.
٧. الحفـــاظ علي سرية المعلومات التي يتم الحصول عليها فلا تكون موضوعا للحديث مع أفراد الأسرة والأصدقاء.
٨. تحـــرر الملاحـــظ مـــن الذاتـــية والأفكار السابقة عن موضوع الملاحظة بحيث لا يؤثر ذلك علي تسجيل الملاحظات وتفسيرها.

ويـــتم إجـــراء الملاحظـــة المـــنظمة في خطوات رئيسية يمكن اختصارها في مرحلتين أساسيتين وهما :

١- مـرحلة الإعـداد : وهي تتضمن التخطيط المسبق للملاحظة وتحديد الهـدف مـنها وتحديـد جوانب السلوك المراد ملاحظته وتعريف إجرائـي للخـصائص الـسلوكية للملاحظة وتحديد أزمنة وأمكنه الملاحظـة التـي تـتم فـيها سواء في الفصل الدراسي أو الملعب وغيـرها، وتحديـد أدوات التسجيل اللازمة فمثلا لو أردنا ملاحظة شخص خجول فإنه يجب أن نلاحظه في مواقف عدة مع زملائه أو في حجرة الفصل أو مع مدرسية وأثناء اللعب وفي مواقفِ التفاعل الاجتماعي الأخرى.

٢- مـرحلة التنفـيذ: وتتـضمن تـسجيل ما يتم ملاحظته في الأزمنة والمواقـف المختلفة ثم دراسة هذه الملاحظات بدقة ومحاولة الربط بينها وبين المعلومات الأخرى المأخوذة من الأدوات الأخرى لجمع المعلومات حتى يتم بعد ذلك عملية التفسير بشكل موضوعي ودقيق للمعلـومات ، ويجـب أن يكون التفسير للسلوك الملاحظ في ضوء الخلفية الثقافية والتربوية والتعليمية للعميل وفي ضوء خبراته السابقة وكـذلك يجب أن يكون التفسير في ضوء الإطار المرجعي للعميل نفسه.

ويفـضل أن تكـون هـناك وسيلة للتسجيل الفوري للسلوك المراد ملاحظـته ، فلقـد ظهرت حديثا أساليب متقدمة في الملاحظة نذكر منها غـرفة العزل التي صممت خصيصا لدراسة الأطفال حيث يستطيع القائم بالملاحظـة أو المرشد بمراقبة سلوك الطفل داخل الغرفة دون علمه ومن غير أن يؤثر في سلوكه ، كما أن اختيار طريقة التسجيل تتوقف علي نوع السلوك المراد ملاحظته ونوع المعلومات المراد تسجيلها .

وعلي الرغم مما تتمتع به الملاحظة من مزايا إلا أن هناك بعض العيوب التي توجه لها ومن أهمها:

- أن الملاحظة تغلب عليها الذاتية والبعد عن الموضوعية فكثيراً ما تتأثر الملاحظة بأهواء وميول ورغبات الشخص القائم بها.
- بعــض الأفراد والجماعات لا يحبون أن يكونوا موضع ملاحظة كالمراهقين والمراهقات والأزواج والأسر.
- قــصور الملاحظـــة عن تغطية بعض الجوانب السلوكية الخاصة مثال ذلك المشكلات الأسرية.
- تفتقر الملاحظة إلي الثبات لأنها تعتمد علي حواس وإدراكات القائم بها.
- عـــدم تحري الدقة في كل إجراءات الملاحظة سواء كان ذلك في مرحلة الإعداد أو التنفيذ.
- تحتاج الملاحظة إلي وقت وجهد كبير من القائم بها.

ولضمان نجاح الملاحظة لابد من توافر عدة شروط بعضها يتعلق بالمرشـــد أو القائم بها وبعضها يتعلق بعملية الملاحظة ذاتها، فهناك عدد من الصفات التي لابد أن تتوفر في القائم بالملاحظة لضمان نجاحها وهي أن يتـــسم القـــائم بها بالموضوعية والأمانة والنزاهة في تسجيل السلوك المـــراد ملاحظـــته ، وأن يكـــون مـــؤهلاً ومدرباً تدريباً كافياً علي فن الملاحظـــة أما فيما يتعلق بعملية الملاحظة فيجب أن تكون شاملة لعينات متنوعة من سلوك العميل توضح تفاصيل إيجابيات السلوك وسلبياته وأن تكـــون انتقائـــية بمعني انتفاء السلوك المتكرر أو الثابت نسبيا والاهتمام بملاحظته وتمييزه عن السلوك العارض، ولقد طور العلماء طرقا لتسهيل عملـــية الملاحظة وإجراءاتها بشكل مناسب ومن أهم هذه الطرق الشائعة في قياس السلوك عن طريق الملاحظة ما يلي:

١- **تـــسجيل تكرار حدوث السلوك** ويعنى ذلك تسجيل عدد المرات التي يحدث فيها السلوك المراد تعديله في فترة زمنية معينة على أن يتم تحديد طول فترة الملاحظة ورصد السلوك ثم تسجيله مباشرة عند حدوثه.

٢- **تسجيل مدة حدوث السلوك** وفى هذه الطريقة يكون الهدف المقصود من التسجيل هو مدة استمرار حدوث السلوك أي طول الفترة الزمنية التي استغرقها السلوك المستهدف وهذه الطريقة تصلح في قياس السلوك الذي يحدث باستمرار وكذلك السلوك الذي تتغير مدة حدوثه باستمرار أيضا إن تسجيل مدة حدوث السلوك هي الطريقة المناسبة عندما يكون الهدف معرفة مدة بكاء الطفل عند وضعه في السرير أو المدة الزمنية التي يقضيها الطالب خارج مقعده أو المدة التي يقضيها الطالب في تأدية واجبه المدرسي.

٣- **تسجيل الفواصل الزمنية**: أي تقسيم فترة الملاحظة الكلية إلى فترات زمنية جزئية متساوية وملاحظة حدوث أو عدم حدوث السلوك المراد دراسته (المستهدف) في كل فترة زمنية جزئية كما يجب تحديد الفاصل الزمني المناسب ويعتمد ذلك على تكرار السلوك ومدة حدوثه ومقدرة الملاحظ على ملاحظة وتسجيل السلوك فإذا كان السلوك يحدث بشكل متكرر ولمدة قصيرة نستخدم فواصل زمنية قصيرة مثل (الثواني) وإذا كان السلوك لا يحدث بشكل متكرر ولكن يحدث لمدة طويلة فنستخدم فواصل زمنية طويلة مثل (الدقائق)، ومن عيوب هذه الطريقة أنها لا تعطينا صورة واضحة وكاملة عن السلوك المراد دراسته فقد يحدث السلوك المستهدف أكثر من مرة في الفترة الجزئية ولا يسجل في هذه الحالة إلا مرة واحدة ولذلك يجب عند تقسيم فترة الملاحظة أخذ هذه النقطة بعين الاعتبار بحيث نقصر أو نطيل في الفترات الزمنية الجزئية لتلافى مثل هذا النقص.

٤- **تسجيل العينات الزمنية اللحظية**: وهذه الطريقة رغم أنها تشبه إلى حد كبير طريقة تسجيل الفواصل الزمنية إلا أنها تتعامل مع عينات زمنية لحظية وليس مع كل فترة زمنية جزئية كما في سابقتها وهي عبارة عن

ملاحظة حدوث أو عدم حدوث السلوك أثناء عينات زمنية لحظية، ويقوم الملاحظ بتقسيم فترة الملاحظة الكلية إلى فواصل زمنية قصيرة متساوية كما في الطريقة السابقة، والاختلاف بين الطريقتين هو أن الملاحظ يسجل حــدوث الــسلوك أو عدم حدوثه فقط عند الانتهاء من كل فاصل زمني ولــيس ملاحظة السلوك باستمرار أثناء كل وحدة زمنية كما في الطريقة السابقة.

نسبة الاتفاق بين الملاحظين: مع أن القائمين على قياس السلوك مدربين ومؤهلــين للملاحظة العلمية الدقيقة واستخراج النتائج من البيانات بشكل ســليم إلا أن هــناك احتمال وقوع الخطأ في عملية الملاحظة فالملاحظ إنسان معرض للخطأ والنسيان ويتأثر سلوكه بعوامل عديدة لذا يجب التأكد مــن أن المعلــومات التي يجمعها تتصف بالثبات وذلك من خلال تكليف شخص أخر للقيام بملاحظة السلوك نفسه في فترة الملاحظة نفسها، حيث يــتم تحديد نسبة الاتفاق بين الملاحظين من خلال مقارنة المعلومات التي جمعهــا الملاحــظ الأول بالمعلومات التي جمعها الملاحظ الثاني ويجب التحقق من ثبات المعلومات التي يتم جمعها مرة أو مرتين في كل مرحلة مــن مراحل الدراسة، كما أن طريقة حساب نسبة الاتفاق بين الملاحظين تعتمد على طريقة القياس المستخدمة، فإذا كانت طريقة القياس هي تسجيل تكــرار السلوك فإننا نجد نسبة الاتفاق بين الملاحظين تتم من خلال قسمة العدد الأصغر على العدد الأكبر مضروبا في مائة

ومثال ذلك إذا أفاد الملاحظ الأول أن السلوك المستهدف حدث ثلاثون مرة خلال فترة الملاحظة بينما أفاد الملاحظ الثاني بأنه حدث خمس وعشرون مرة فإن نسبة الاتفاق بينهما هي:نسبة الاتفاق =(٢٥ ÷ ٣٠)× ١٠٠ = ٨٣ % أمــا إذا أراد الــباحث نفــسه قياس مدة حدوث السلوك فان نسبة الاتفاق بين الملاحظين تحسب على النحو التالي: نسبة الاتفاق = (المدة

الأقــصر ÷ المدة الأطول) × ١٠٠ ، ومثال ذلك إذا أفاد الملاحظ الأول أن مــدة حدوث السلوك استغرقت اثنا عشرة دقيقة وأفاد الملاحظة الثاني أن مــدة الــسلوك استغرقت خمس عشر دقيقة فتكون نسبة الاتفاق بينهما علــى النحو التالي: نسبة الاتفاق = (١٢ ÷ ١٥) × ١٠٠ = ٨٠ % أما بالنــسبة لتــسجيل الفواصل الزمنية والعينات الزمنية اللحظية فان نسبة الاتفاق بين الملاحظين تحسب على النحو التالي (عدد المرات التي اتفقوا فيها ÷ عدد المرات التي اتفقوا فيها + عدد المرات التي اختلفوا فيها) × ١٠٠، وعلى كل حال ترجع مصادر الخطأ في الملاحظة عند الكثير من الباحثين إلى الأسباب التالية وهي:

١- رد الفعل: ويقصد به أن الشخص المراد قياس سلوكه سيكون له ردود فعل مختلفة في حال وجود أشخاص يلاحظون سلوكه عنه في حالة عدم وجود ملاحظين لسلوكه، ويتأثر رد الفعل بدرجة تقبل السلوك بمعنــى إذا عرف الشخص بأن سلوكه مراقب من قبل شخص أخر فانـــه ســيزيد مــن درجة تقبل ذلك السلوك على نحو يكون مقبولاً اجتماعــياً ويقلــل مــن الــسلوك غير المقبول به اجتماعياً وكذلك خــصائص الــشخص الملاحظ ويعنى ذلك أن الأطفال لا يتأثرون بوجود ملاحظين إلى الدرجة نفسها التي يتأثر بها الراشدون وكذلك فـــان الأفراد الواثقين من أنفسهم والذين لا يتأثرون بوجود أشخاص آخرين حولهم أقل تأثراً بالملاحظة المباشرة من الأشخاص الذين لا يملكون تلك الصفات إضافة إلى درجة وضوح الملاحظة بمعنى أنه كلمــا كانــت الملاحظــة أكثر وضوحاً فان حدوث رد الفعل لدى الــشخص الملاحظ تكون أكثر وخصائص الشخص الملاحِظ فلاشك أن خصائص الشخص الملاحِظ قد تزيد من رد الفعل لدى الشخص الملاحَظ، فالعمر والجنس والمظهر وأسلوب التعامل وكيفية الدخول إلــى مكان الملاحظة كلها عوامل تؤثر على رد فعل الشخص، لذا

يجب على الملاحِظ إخفاء هويته بمعنى أن لا تكون الملاحظة اقتحامية.

٢- نزعة الملاحظ نحو تغيير التعريفات الأصلية: إن نزعة الملاحظين نحو تغيير التعريف الأصلي للسلوك قد تؤدي بهم إلى الإقلال أو الإكثار من التزامهم بالمعايير التي يحتكمون إليها عند تسجيل حدوث أو عدم حدوث السلوك، مما يؤثر على صدق المعلومات لذا لا بد من تدريب الملاحظين قبل البدء بجمع المعلومات عن السلوك المستهدف وتعريفهم بالسلوك تعريفاً موضوعياً وبطرق الملاحظة المستخدمة.

٣- درجة تعقيد نظام الملاحظة: تعتمد درجة صعوبة أو سهولة نظام الملاحظة المستخدم على عوامل عديدة منها عدد الأشخاص الذين ستتم ملاحظتهم، وعدد السلوكيات التي ستلاحظ، ومدة الملاحظة وغيرها، وكلما كان نظام الملاحظة أكثر تعقيداً كلما كانت المعلومات أقل مصداقية، لذلك ينصح بتقليل عدد السلوكيات المطلوب ملاحظتها وتعريف السلوك المستهدف وتقصير مدة الملاحظة.

٤- توقعات الملاحظ والتغذية الرجعية: تشير الدراسات إلى أن الشخص الذي يبحث عن التغيير في السلوك أكثر قابلية لإيجاده من الشخص الذي ليس لديه توقعات معينة فإذا توقع الملاحِظ أن التعزيز الايجابي سيعمل على زيادة السلوك فان هذا التوقع قد يؤثر في نوعية المعلومات التي يجمعها، كذلك فالتغذية الراجعة تلعب دوراً مهماً بالنسبة للأشخاص الذين يقومون بالملاحظة والمبدأ العام هو عدم الإفصاح للملاحظين عن أهداف الدراسة أو النتائج المتوقعة من المعالجة وعدم مناقشة طبيعة التغيرات الحادثة في السلوك أثناء الدراسة

ثالثاً: المقابلة السلوكية:

تعتبـــر المقابلة الوسيلة الهامة في جمع المعلومات والبيانات عن العميل وتستخدم المقابلة الشخصية علي نطاق واسع في حياتنا اليومية في مجـــالات عــــدة وفي أهداف شتي فهى ليست قاصرة علي مجال الإرشاد وتعــــديل الـــسلوك بــــل يـــستخدمها الأطباء والأخصائيون الاجتماعيون. وأصحاب المؤسسات وأصحاب المهن الصحفية .

وتعتبـــر المقابلـــة من الأدوات الرئيسية التي يستعين بها المرشد النفـــسي في مجالات عمله سواء فى المدرسة أو المستشفي أو في مجال العمــــل والإدارة بهـــدف الحـــصول علي معلومات وبيانات عن الفرد أو لتحقيق أهداف تشخيصية أو علاجية.

والمقابلة السلوكية تشبه المقابلة التقليدية إلى حد كبير فهي تشمل الإصغاء وطـــرح الأســـئلة المفتوحة والتعبير عن تفهم شعور المسترشد والاهتمام بمـــشكلته، ولكـــن المقابلـــة الـــسلوكية تتصف بالوضوح ومحاولة تحديد الاســـتجابات والظـــروف الحالية بدقة والمقابلة السلوكية لا تقتصر على العميل وحده فقط ولكنها تشمل الأشخاص المهمين في حياته.

وتعـــرف المقابلـــة بأنهـــا علاقة مهنية تتم بين شخصين أحدهما المرشـــد والآخـــر هـــو العميل وجهاً لوجه في ظل جو نفسي يتسم بالثقة والـــدفء والاهتمام المتبادل بين الطرفين وذلك لأن المقابلة تمكن المرشد النفـــسي من جمع معلومات وافية وشاملة عن شخصية العميل في مختلف جوانـــبها سواء الجسمية أو العقلية أو الانفعالية أو الاجتماعية كما تشمل علاقاته بالأفراد الآخرين المحيطين به في بيئته الاجتماعية .

وفي إطار هذه العلاقة يستطيع العميل أن يعبر عما لدية من أفكار ومـــشاعر ورغـــبات وانفعالات ومخاوف بحرية وتلقائية وأيضاً يستطيع المرشد ملاحظة سلوك العميل وانفعالاته وما يطرأ عليها من تغيرات كما

يمكـــنه أيــضاً ملاحظة التعبيرات اللفظية وغير اللفظية التي تظهر علي العمـــيل والتي تتمثل في اتصال العين والإيماءات ونبرة الصوت ووضع الجسم وحركاته من حيث كون العميل منتصب القامة أم منكس القامة كما يـــستطيع المرشد أيضاً أن يستشف ما وراء أحاديث العميل وتعبيراته أنه بهـــدف تحديـــد مشكلته وأبعادها وتشخيصها والوقوف علي العوامل التي تقـــف خلف مشكلته، ومساعدته في التغلب عليها وإيجاد الحلول الملائمة لها.

وتعـــرف المقابلة أيضاً بأنها مجموعة أسئلة شفوية يوجها المرشد للعميل بقصد الحصول علي معلومات معينة عن شخصيته وسلوكه وبذلك لا تعتبـــر المقابلـــة مجرد محادثة لأن المقابلة اتصال مباشر بين شخص أحدهما يقدم الخدمات الإرشادية والمساعدة، وشخص أخر يسعى للحصول علـــي هـــذه المـــساعدة وفيها تطرح علي بساطة المناقشة الموضوعات الشخصية والاجتماعية وغيرها ، وكل ما من شأنه أن يلقي الضوء علي مشكلة العميل ويساعد على تشخيصها وإيجاد الحلول الملائمة لها.

أو هـــي عـــبارة عن محادثة موجهة يجريها فرد مع فرد آخر يكـــون الهـــدف منها استثارة أنواع معينة من المعلومات لاستخدامها في بحث أو من أجل التشخيص ولعلاج .

ويعـــرفها آخـــرون أيـــضاً بأنهـــا تفاعل لفظي يتم بين الباحث والمفحـــوص فـــي موقـــف مواجهة يحاول الباحث أن يستثير المفحوص ويحصل منه علي معلومات شخصية عن اتجاهاته وأرائه وخبراته وفي ضـــوء هذه التعريفات السابقة يتضح أن المقابلة تتضمن عناصر أساسية وهـــي وجود هدف رئيسي للمقابلة واعتمادها علي التبادل اللفظي وتوفر عنصر المواجهة .

وتتـضمن المقابلـة أهداف متعددة تتحدد بمجال استخدامها فتارة تستخدم للحصول علي معلومات تتعلق بالكشف عن اتجاهات وأراء وقيم وخبـرات العميل أو مجموعة من العملاء لمعرفة أسباب مشكلاتهم ولها أهـداف تشخيـصية تتمثل في تشخيص المشكلة التي يعاني منها العميل والوقـوف على العوامل التي أدت إليها، وكذلك أيضاً لها أهداف علاجية تـتلخص فـي مـساعدة العمـيل على التحرر من صراعاته وانفعالاته المكبوتة، كما تبرز أهمية المقابلة أيضاً في مساعدة العميل في التعبير عن أفكاره ومشاعره وانفعالاته والاستبصار بذاته ومشكلته وعلي الكشف عن الحلول الممكنة لمشكلته وعلاجها .

ويمكن تحديد أهداف المقابلة في :

أ – إقامة علاقة بين فردين (المرشد والعميل).

ب– الكشف عن الأفكار والمشاعر والاتجاهات لدي العميل .

جـ– جمع البيانات والمعلومات عن العميل ومحاولة تفسيرها.

د– الكشف عن الحلول الممكنة بحيث تكون مقبولة اجتماعياً.

هـ– الوصول إلي طريقة لبناء عمليات التشخيص والإرشاد النفسي .

ولـيس الهـدف مـن المقابلة عنوانه العميل أو إلصاق بطاقة به أو تـصنيفه فـي فئة كلينكية محددة، وإنما الهدف منها هو الكشف عن أسباب السلوك المضطرب لدي العميل، وتبرز أهمية المقابلة في أنها تمـثل مجـالاً هاماً للتعبير عن المشاعر والانفعالات لدي العميل كما أنهـا تـساعد المرشـد في فهم العوامل التي أدت بالعميل إلي حالته الراهنة ، وأنها مصدر للمعلومات والبيانات وأداة هامة وضرورية في دراسـة الحالـة كما تهدف المقابلة إلى تحديد السلوك المستهدف من جوانـبه المختلفة والتعرف على العوامل التي تؤثر فيه وتفهم المشكلة

التـــي يعاني منها العميل والتعرف إلى تاريخ الحالة نمائياً واجتماعياً ومعـــرفة أنماط التفاعل الأسري التي قد تؤثر في السلوك المستهدف والتعرف على القدرات والامكانات المتوفرة لدى الأسرة والتي يمكن توظيفها في برامج تعديل السلوك.

وتتميـــز المقابلـــة بأنهـــا تتيح الفرصة لتكوين علاقات من الألفة والاحتـــرام والـــثقة المتبادلة بين المرشد والعميل كما تساعد المرشد في التعـــرف على أفكار ومشاعر ومخاوف وآمال وطموحات العميل وتساعد العميل أيضاً في التعرف على ذاته والتنفيس عما لديه من أفكار ومشاعر وانفعالات مكبوتة تجعله يشعر بالراحة النفسية.

وتتمـــثل عـــيوب المقابلـــة في انخفاض معامل الثبات والصدق للمعلـــومات التي نحصل عليها بواسطتها وذلك لاختلاف اتجاه ومشاعر العمـــيل نحو نفسه ونحو مشكلته من يوم لآخر ، كما أن المقابلة قد تتأثر بالأهـــواء والميول الشخصية والبعد عن الموضوعية، علاوة على أنها لا تصلح مع الأطفال وضعاف العقول نظراً لعدم قدرة الأطفال على التعبير عمـــا لديهم من أفكار ومشاعر ، كما أنها مكلفة من حيث الوقت والجهد والمال .

ولـــضمان نجاح المقابلة الإرشادية في تحقيق أهدافها لابد أن تتوافر عدة أمور ومنها :

١- يجب الإعداد المسبق والدقيق والمنظم لها والتعاون المتبادل بين المرشـــد والعمـــيل وان يتعرف المرشد على الدوافع التي دفعت العميل إلى طلب الحاجة إلى الإرشاد النفسي.

٢- يجب أن تكون المقابلة مقننة من حيث تحديد أهدافها والمعلومات المطلوبة منها وتحديد أسئلتها والإعداد الجيد لها من حيث الزمان والمكان.

٣- أن يكـون المرشد لديه القدرة على تكوين علاقة إرشادية مهنية بينه وبين العميل وان يكون المرشد ماهراً ومتمرساً على المقابلة لأن قـيمة المقابلـة تعكـس قـيمة وأهمية القائم بها ، فالمرشد المتمرس يستطيع تحديد مشكلة العميل وتشخيصها بسهولة ، بينما المرشـد غير المتمرس يحتاج إلى مقابلات عدة حتى يمكنه فعل ذلك .

٤- أن يتـسم جـو المقابلـة بالخصوصية والسرية بمغنى أن تكون المقابلـة قاصـرة علـى المرشد والعميل صاحب المشكلة فمن الـصعب علـى العمـيل أن يتحدث عن مشكلته في حضور أي شـخص آخـر غيـر المرشد ، ولابد من المحافظة على سرية المعلـومات وعـدم نشرها وألا تستخدم المعلومات التي يقولها العميل في أغراض أخرى غير أغراض الإرشاد.

٥- يجـب على المرشد أن يلتزم الحيادية والموضوعية وأن يتحرر من أهوائه وميوله الشخصية وان يكون المرشد متوافقاً مع نفسه ولا يسقط انفعالاته وخبراته على العميل وأن تكون لديه المهارات الـضرورية لإجـراء المقابلة وأن تكون سمعته طيبة وأن يتسم بالأمانة والإخلاص وان يكون بشوشاً وحسن المظهر .

٦- جعـل المقابلـة موقف تعلم للعميل بحيث تساعده على فهم ذاته وتعديل أفكاره ومواجهة مشكلاته . وجملة القول أن نجاح المقابلة يعـتمد على شخصية المرشد وخصائصه الشخصية والنفسية إلى جانب مهاراته المهنية واستعداداته وخبراته.

وبعـد الانتهاء من إجراء المقابلة السلوكية يطلب القائم بتعديل الـسلوك مـن الأشخاص المهمين في حياة الطفل الإجابة عن أسـئلة محددة تهدف إلى تقييم سلوك الطفل بشكل عام وذلك من خلال استخدام قوائم التقرير الذاتي والاختبارات النفسية.

رابعاً: الاختبارات النفسية:

تعتبر الاختبارات والمقاييس النفسية من أهم الوسائل في جمع المعلومات وهى تستخدم كثيراً في عيادات الإرشاد النفسى وفى مراكز الإرشاد وتعديل السلوك، ويرجع كثرة الاختبارات والمقاييس النفسية وانتشارها الواسع إلى عدة أسباب هي أنها سهلة الاستعمال وتوفر الوقت والجهد فضلاً عن كثرة المشكلات التربوية والنفسية التي يعانى منها الأفراد، وأضف إلى ذلك التقدم العلمى والتكنولوجى فى مجالات القياس النفسى والتربوى، وسرعة التغير المتلاحق كل هذا أدى تزايد الاختبارات والمقاييس النفسية وتطورها، فضلاً عن أنها تحقق قدر أكبر من الموضوعية والثبات كما يرى الكثيرون بين علماء النفس.

وتوجد العديد من التعريفات للاختبار النفسى منها أنه مقياس موضوعي مقنن لعينة من السلوك أو أنه أداة محددة منظمة لملاحظة السلوك ووصفه وذلك باستخدام التقدير الكمي أو لغة الأرقام أو أنه حكم على عينة من السلوك والتنبؤ من خلال هذا الحكم أو هو مجموعة مقننة من الأسئلة تطبق على فرد أو مجموعة من الأفراد وذلك بقصد الوصول إلى تقدير كمى لخاصية أو سمة أو مظهر من مظاهر السلوك.

ومما تقدم نلاحظ أن هذه التعريفات متقاربة ومتداخلة فيما بينها وهى تشير فى مجموعها إلى صفات معينة للاختبار النفسى، وتنطوي على المضامين التالية:

١- أن الاختبار مجموعة من الأسئلة أو المفردات لقياس عينة من السلوك وليس السلوك كله ويمكن تفسير ذلك أن الاختبارات النفسية شأنها شأن الاختبارات فى العلوم الأخرى، فمن المستحيل أن يقوم الكيميائى فى معمله عند فحص الدم أن بسحب دم المريض كله حتى يمكنه الحكم عليه ولكن يسحب عينة منه،

وكذلك الحال مع التربة وتحليلها، وهذا الأمر ينصبق عسى المقاييس والاختبارات النفسية فمن المستحيل دراسة سلوك الفرد كله بل نتوجه إليه بمجموعة من الأسئلة تمثل عينة من سلوك الشخص فى مواقف معينة، فإذا فرضنا مثلاً إننا نريد وضع مقياس للذكاء أو القلق فليس من الضروري أن يشمل المقياس كل الأسئلة التى تمس الذكاء أو القلق من قريب أو بعيد وهذا مستحيل بل ما يتم هو أخذ عينة من هذه الأسئلة تكون ممثلة لكل أنواع الأسئلة المختلفة لقياس الذكاء.

٢- أن الاختبار النفسى مقياس موضوعي أي تكون أسئلة الاختبار واضحة في صياغتها ومحددة أي أن الفرد يحصل على نفس الدرجة أياً كان الاخصائى النفسى الذى يطبق الاختبار ويصححه بمعنى أن الاختبار لا يختلف فى تصحيحه إثنين من الأخصائيين النفسيين شأنه فى ذلك شأن الترمومتر الطبى ويقصد بالموضوعية التحرر من الأهواء والميول الشخصية، ولا يختلف اثنان في طريق تصحيحه شأنه فى ذلك شأن الترمومتر الطبى، فإذا كان لدينا اختبار موضوعى للذكاء فمن الممكن أن يطبقه شخص فى القاهرة وشخص آخر يطبقه فى الصعيد ويتم تصحيحه بنفس الطريقة التى يتم بها تصحيحه فى القاهرة، أي أن الاختبار يعطى نفس النتائج مهما اختلف المصححون.

٣- الاختبار النفسى اختبار مقنن ويعنى أن طريقة إجراء الاختبار وتعليماته تكون واحدة فى كل مرة يجرى فيها هذا الاختبار.

٤- أن الاختبار النفسى يمكننا من الحكم والتنبؤ بسلوك الفرد فى المستقبل، فمثلاً نتوقع أن الشخص الذي حصل على درجة مرتفعة فى اختبار التوافق النفسى سوف ينجح فى التوافق مع أفراد المجتمع الذى يعيش فيه.

هناك شروط يجب أن تتوفر فى الاختبارات والمقاييس النفسية ويمكن إبرازها فى النقاط التالية:

١- أن يكون الاختبار النفسى موضوعياً ويعنى ذلك أى تكون أسئلة الاختبار واضحة فى صياغتها محددة المعنى لا تقبل التأويل فى الإجابة عليها أى تكون الإجابة عليها محددة وألا تتأثر بالأهواء الشخصية لواضع الاختبار، ولضمان موضوعية الاختبار يجب على واضع الاختبار مقدماً أن يحدد زمن التطبيق وطريقة التطبيق وطريقة التصحيح وكيفية التفسير على أسس علمية ويجب أن نشير هنا إلى أن هناك بعض الاختبارات يتدخل فيها الطابع الشخصي وهى الاختبارات ذات الطابع الكلينيكى والتي تعتمد في تفسيرها على خبرة الأخصائي الكلينكى ومهاراته وتدريبه.

٢- أن يكون الاختبار النفسى ثابت بمعنى أن يعطى الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد تطبيقه على نفس العينة والأفراد وفى نفس الظروف بفارق زمنى محدد ولا يكون الفاصل الزمني طويلاً حتى لا تكون المعلومات عرضة للنسيان أو قصيراً حتى لا تكون المعلومات عرضة للتذكر وأنسب وقت اتفق عليه هو ثلاثة أسابيع، وبتعبير آخر يمكن القول إذا حاول شخص قياس قطعة من القماش فوجد أن طولها ٥٠سم ثم حاول آخر قياس نفس القطعة فإنه سيجدها أيضاً ٥٠سم لأن أداة القياس التى يقيس بها ثابتة لا تتغير من وقت لآخر.

وهناك عدة طرق رئيسية لحساب ثبات الاختبار وهى طريقة إعادة الاختبار، وطريقة الصور المتكافئة، وطريقة التجزئة النصفية، ولا يتسع المجال هنا لذكرها تفصيلاً.

٣- أن يكون الاختبار صادقاً وهذا يعنى أن يقيس الاختيار ما وضع لقياسه ولا يقيس شيئاً آخر بدلاً عنه ، فالاختبار الذي يقيس القلق أو مفهوم الذات يجب أن يقيس هذه الخاصية فقط ولا يتعداها إلى خصائص أخرى، ويختلف صدق الاختبار باختلاف المجتمعات فالاختبار الذي أعد القياس التوافق النفسى فى أمريكا لا يكون صادقاً تماماً فى الدول العربية، والاختبار الذي يكون صادقاً لجماعة معينة يكون غير صادق لجماعة أخرى فمثلاً الاختبار الذي أعد لقياس ذكاء الأطفال لا يصلح استخدامه فى قياس ذكاء الراشدين.

أما عن العلاقة بين الصدق والثبات فإن الاختبار الصادق ثابت بالضرورة لأن الصدق معناه اتساق الاختبار مع غيره، ولكن الاختبار الثابت ليس بالضرورة صادقاً وهناك أنواع عديدة للصدق نذكر منها الصدق الظاهرى، وصدق الاتساق الداخلى، صدق المقارنة الطرفية، الصدق التجريبى أو صدق المحك ، صدق المحكمين، الصدق الذاتى والصدق العاملى.

٤- أن يكون الاختبار متسقاً داخلياً بحيث تقيس كل أجزائه نفس الظاهرة التى تقيسها الأداة وذلك يكون بحساب معامل الارتباط بين درجة كل فرد على مفردات المقياس والدرجات الكلية للمقياس، أو بحساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد على الأبعاد الفرعية للمقياس وبين الدرجات الكلية عليه ومن الواضح أن المفردة تكون صادقة إذا كان معامل الارتباط بينها وبين الاختبار الكلى مرتفعاً.

٥- البساطة والسهولة فى التطبيق من حيث سهولة التعليمات وسهولة التصحيح وتطبيقه.

٦- الشمولية بمعنى أن يغطى الاختبار كل جوانب الظاهرة المراد قياسها.
٧- أن يراعى الاختبار الفروق الفردية والتمييز بين الأفراد بعضهم عن بعض فى الظاهرة المراد قياسها، أي أن الاختبار يكون له صفة تمييزية.

مما لا شك فيه أن الاختبارات النفسية كثيرة ومتنوعة ، لا يستطيع المرشد إجـــراء جميعها على العميل بل يختار الأكثر ملائمة للغرض الذي يهدف إلـــيه، فهـــو حـــين يقـــوم بعملية إرشاد وتوجيه تربوي لطلاب المدارس يـــستخـــدم اختـــبارات نفسية غير الاختبارات التي يستخدمها حين يقوم بعملـــيـــة إرشـــاد وتوجيه مهني الغرض منها اختيار مهنة معينة للفرد، وحيث أن الاختبارات النفسية تختلف من حيث جودتها اختلافاً كثيراً فإن هـــذا يتطلب من المرشد أن يدرس الاختبارات النفسية دراسة وافية وأن يتعرف على استخداماتها وطرق تطبيقها وتصحيحها.

خامساً: دراسة الحالة *Case Study* :

تعتبر دراسة الحالة من أكثر الوسائل شيوعاً واستخداماً في كثير مـــن الميادين فقد استخدمها علماء الاجتماع والنفس والخدمة الاجتماعية، ولكـــنها أكثـــر استخداماً في مجال الإرشاد وتعديل السلوك، حيث أنه في بعـــض الاضـــطرابات الانفعالية الشديدة وحالات التخلف العقلي يصعب اســـتخدام المقابلة والملاحظة لجمع المعلومات عن العميل ومن ثم تكون الأداة المناسبة في هذه الحالات هي دراسة الحالة

وتهتم دراسة الحالة بفهم شخصية الفرد وجمع المعلومات المتعلقة بـــتاريخه النمائـــى والأسرى والاجتماعى، والظروف والاحباطات التى واجههـــا الفـــرد أو العميل فى حياته وهى تهدف إلى جمع كل المعلومات الشاملة عن الحالة ثم تنظيم وتنسيق هذه المعلومات المتجمعة والربط بينها بهـــدف الوصـــول إلى تشخيص دقيق للحالة ثم تقديم الخدمات الإرشادية

والعلاجـية لها ومن خلال هذا كله يتضح لنا أن دراسة الحالة هي دراسة عمـيقة للحالة سواء كان فرد أو جماعة كالأسرة فى سياق علاقته بالبيئة الاجتماعـية الـى يعيش فيها بهدف جمع كل المعلومات عن الحالة وذلك لتقديم صورة مفصلة عن شخصية الفرد فى حاضره وماضيه مما يساعد ذلك فى الوصول إلى فهم أفضل عن العميل، وتحديد وتشخيص مشكلاته وطبيعـتها وأسـبابها حتـى يتمكن المرشد من تقديم الخدمات الإرشادية اللازمة للعميل فى التغلب على مشكلته.

ونـود هـنا أن نبرز نقطتين أساسيتين ينبغى أن تتوافر فى دراسة الحالة وهما:

أ - أن دراسة الحالة لابد وأن تتضمن بعدين أساسيين وهما: البعد الذاتى ويتناول الجانب الجسمي والصحي للفرد، والبعد الاجتماعي ويتضمن الظـروف الاجتماعـية والأسـرية والخبرات التعليمية التي مر بها العمـيل فـى حياته والتى أسهمت في بناء شخصيته وتشكيل سلوكه حيث أن معظم الاضطرابات النفسية والمشكلات السلوكية التي تظهر لدى العميل ما هي إلا نتاج تفاعل بين الفرد والإطار الاجتماعي الذي يعيش فيه، أي لا يمكن دراسة العميل بمعزل عن سياقه الاجتماعي.

ب- ألا تقتصر المعلومات المراد جمعها عن الحالة على خبراته الراهنة بل يتضمن ما مر يه العميل من خبرات وتجارب سابقة في الماضى، حـيث أن المشاكل النفسية لها جذورها دائماً فى حياة الفرد وخاصة فـى طفولته فلا شك أن معالم شخصية الفرد فى مرحلة الرشد تمتد بجـذورها إلى الماضى وفى كلمات أخرى أن خبرات الطفولة تلعب دوراً هاماً فى تكوين شخصية الفرد وما سوف تكون عليه من صحة أو مـرض، فالاضـطرابات النفـسية لا تحدث فجأة وإنما هى نتاج سلـسلة من العمليات بدأت منذ الطفولة وتبلورت فى مراحل متقدمة

مـن العمر، وفوق هذا كله فإن دراسة الحالة يجب أن تتضمن أيضا نظـرة العميل وتطلعاته إلى المستقبل باعتبارها جزء هام من دراسة الحالـة وذلـك لمعرفة ما إذا كان هناك تطابق بين حاضره ونظرته المـستقبلية إلى نفسه أي الكشف عن مدى التطابق بين ذاته الواقعية كمـا هـى عليه في الواقع وذاته المثالية التي يود أن يكون عليها، وبذلك تكون المعلومات التي يتم جمعها عن العميل وافية وشاملة لكل ديناميات شخصيته منذ الميلاد وحتى مشكلته الراهنة، وهذا مما يعين المرشـد النفـسى في عملية التشخيص للمشكلة بصورة دقيقة إذ لا يمكـن للمرشد أن يعطى تشخيص دقيق بالاقتصار على البعد الذاتى فقط بل لابد من دراسة الإطار الاجتماعي الذي يعيش فيه العميل.

وتتضمن دراسة الحالة جمع المعلومات التالية:

أ – معلـومات وبـيانات عامة أو أولية عن العميل تتعلق باسمه وعنوانه وتـاريخ مـيلاده وجنـسه وحالـته الاجتماعية، وأخواته، ومهنته، والشكوى التي يعانى منها، ومستوى تعليم والديه.

ب– معلومات عن الحالة الجسمية والصحية للعميل ويتضمن ذلك معرفة الأمـراض التـي يعانى منها والحوادث التى تعرض لها، والعاهات والتشوهات، والمظهر الجسمي والفحوص الطبية التى أجريت له.

جـ– معـلومات خاصـة بالتاريخ التعليمى للعميل ويمكن التعرف على الـتاريخ التعليمى للعميل من خلاله شخصياً أو من خلال معلميه أو مـن واقـع السجلات المدرسية، والتعرف على المستوى التحصيلى للعمـيل وأخر مستوى دراسى وصل إليه، وهل المستوى التحصيلى لديـه فـى كـل المـواد واحد أم يختلف باختلاف المواد الدراسية، والتعـرف على طريقة استذكاره للدروس، وسنوات رسوبه وأسباب

غـيابه عـن المدرسة إن وجد، واتجاهاته وميوله نحو نوع التعليم، وعلاقاتـه بزملائه فى المدرسة وعلاقاته بالمدرسين واتجاهاته نحو المدرسـة ونحـو المعلمـين، ومدى استجابته وتوافقه مع محتويات المنهج الدراسي ونوعية المشكلات التي يواجهها في المدرسة ومدى تعاون الآباء مع المدرسة.

د- معلومات عن تاريخ النمو: ويتضمن جمع المعلومات الخاصة بتاريخ النمو لدي العميل عن طريق الوالدين ولا سيما الأم وتتضمن معرفة مـراحل نمـوه وبدايـة التسنين والفطام وبداية عملية ضبط سلوك الإخـراج، والمـشي والكلام وبداية ظهور علاقاته فى المراهقة مع الجـنس الأخـر، والمـشكلات المـصاحبة التى يعانيها فى مرحلة المراهقة ونوعها وأساليب مواجهتها، والتعرف علي عاداته في النوم، ومدي تحقيق مطالب النمو.

هـ- معلـومات عـن الحالة العقلية والانفعالية للعميل : ويتضمن ذلك التعـرف علي مستوي ذكاء العميل وما لدية من قدرات واستعدادات خاصـة، وجمع معلومات عن الجوانب الانفعالية المرتبطة بالعميل كالتعـرف علـي مـصادر القلق والاكتئاب لدية ومسبباتها، والثقة بالـنفس، والاتزان الانفعالي ، وصراعاته الانفعالية ، ومفهومه عن ذاته وحاجاته وسبل إشباعها ومستوي طموحاته ونظرته إلي الحياة .

و- معلـومات اجتماعـية وتتـضمن جمع معلومات عن أفراد الأسرة، وحجمها، وتركيب الأسرة وأسلوب المعاملة الوالدية الصادر تجاهه، وتـرتيبه بين إخوانه ووضعه مقارنة بأخواته ونوع العلاقات السائدة بين أفراد الأسرة والمستوي الثقافي والاجتماعي داخل الأسرة ونوع البيـئة التـي يعيش فيها حضرية أو ريفية، وطبيعة الجو السائد بين الوالدين وحالات الطلاق والانفصال التي حدثت في الأسرة، والحالة

النفسية لكل من الأب والأم والسلوك الديني والأخلاقي في الأسرة ، ومصادر التوتر في الأسرة (مالية ، عاطفية ، جنسية) وبالإضافة إلي ذلك يتم جمع معلومات عن نوع الهوايات التي يميل إليها في تقضيه أوقات فراغه و أوجه الأنشطة التي يشترك فيها (اجتماعية، فنية، رياضية ، موسيقية) ونوعية المهارات لدية (حركية،اجتماعية) وغيرها.

كل هذه المعلومات تكشف للمرشد النفسي عن حياة العميل وتفيد في تشخيص حالة العميل وعلي فهم العوامل الاجتماعية والثقافية التي أثرت علية وأدت إلي ظهور مشكلته الراهنة ثم تقديم الخدمات الإرشادية اللازمة له، وتختلف طبيعة المعلومات التي يجب جمعها باختلاف طبيعة الحالة فكل حالة لها ظروفها وأسبابها وتختلف عن غيرها .

ويخلط الكثيرون بين مفهومي دراسة الحالة وتاريخ الحالة ويقصد بتاريخ الحالة الدراسة التتبعية لحياة العميل منذ ولادته وحتى الوقت الحاضر ويشمل تاريخ الحالة التاريخ النمائي والاجتماعي والأسري للعميل والمواقف والخبرات التي مر بها والتاريخ التربوي، والصراعات التي مرت به حتى الوضع الحالي ، ومن ثم يعتبر تاريخ الحالة جزء هام من دراسة الحالة، ولكن الفرق بين دراسة الحالة وتاريخ الحالة ينحصر في أن تاريخ الحالة تمثل قطاعاً طولياً لحياة العميل تقتصر علي الماضي، بينما دراسة الحالة تمثل قطاعاً مستعرضاً لحياة العميل تركز علي الحاضر الراهن.

وهناك طريقتان لدراسة تاريخ الحالة ، أو لهما كتابة مذكرات يومية عن الفرد منذ طفولته وتسجيل كل ما يمكن ملاحظته عنه عبر مراحل نموه المختلفة،وثانيهما يكون جمع المعلومات فيها بالعودة إلي

الماضـــي بـسؤال الفرد نفسه أو والدية أو غيرهما ممن عاشوا معه فترة طويلة من حياته، ويؤخذ علي هذه الطريقة أنها تعتمد علي الذاكرة وكثيراً ما تخون الذاكرة ويؤدي هذا إلي عدم اكتمال المعلومات لنسيانها .

ويختلف العلماء حول دراسة الحالة من حيث كونها أداة أو منهج، فبعض العلماء يري أن دراسة الحالة ليست أداه لجمع المعلومات بقدر ما هـي منهج يتم من خلاله تنظيم وتلخيص للمعلومات التي تم جمعها عن طـريق الملاحظة والمقابلة والاختبارات النفسية ويرى آخرون أنها أداة لجمع المعلومات عندما يستخدم المرشد النفسي دراسة الحالة بغرض جمع المعلومات عن العميل وتصنيفها وتحليليا وتفسيرها والاستدلال بالمشكلة ثـم التنـبؤ بحالة العميل في المستقبل مع وضع توصيات بطرق الإرشاد المناسـبة في هذه الحالة تصبح دراسة الحالة أداه لجمع المعلومات فقط، وعـندما يـستخدم المرشـد النفسي دراسة الحالة كأداة لجمع المعلومات ويستخدم معها أدوات أخرى مثل الملاحظة والمقابلة والاختبارات النفسية ثم يتم تنظيم وتحليل وتفسير لهذه المعلومات التي تم جمعها بأكثر من أداه ثـم يلـي ذلـك إتمام إجراءات التشخيص والإرشاد وكتابة تقرير نهائي يتـضمن النتـيجة النهائية التي تم التوصل إليها ، ففي هذه الحالة تصبح دراسة الحالة منهجاً.

وتتم دراسة الحالة في ثلاثة مراحل أساسية علي النحو التالي :

١- مـرحلة الدراسـة : وتتضمن جمع المعلومات والبيانات عن الحالة بـصورة وافية وذلك من خلال عدة مصادر مختلفة يأتي العميل في مقدمـتها وأيـضاً تأتـي المعلـومات مـن خلال الأهل والأقارب والأصـدقاء والمدرسـين والأطـباء ولا يـتم اللجوء إليهم إلا عند الـضرورة القصوى حفاظاً علي أسرار العميل وعدم كشف مشكلاته أمـام أشـخاص ربما لا يرغب العميل في معرفتهم بمعاناته إلا أن

هؤلاء يمكن أن يكشفوا عن الكثير من المعلومات الخاصة بالظروف الأسرية للعميل، وإلي جانب هذا يمكن الحصول علي المعلومات أيضا عن طريق الاختبارات النفسية والمقابلة والملاحظة والسجلات والوثائق الشخصية، ومن ثم يكون من المفيد للمرشد النفسي المقارنة بين المعلومات التي يتم الحصول عليها من خلال هذه المصادر المختلفة بعضها ببعض حتى يكتشف ما بينها من تناقض ويعيد صياغة هذه المعلومات وترتيبها والربط فيما بينها و إلا أصبحت ما هي إلا مجموعة من المعلومات المتناثرة من هنا وهناك وعديمة المعني .

٢- مرحلة التشخيص : وتستهدف التعرف علي طبيعة المشكلة وأبعادها والعوامل الدينامية التي تكمن ورائها وأدت إلي ظهورها ، والتشخيص هنا يجب ألا يقوم علي التصنيف كما يفعل علماء الطب النفسي ، بمعني إلصاق بطاقة أو يافطة بالعميل كأن نقول أن هذا الشخص هستيري أو فصامى، بينما التشخيص النفسي يقوم علي وصف ديناميات العميل بمعني أنه يجب علي المرشد النفسي أن يغوص في أعماق شخصية العميل بحثاً عن العوامل الدينامية التي أثرت في تشكيل شخصية العميل وأدت إلي مشكلته الحالية ، وعلية فإن التشخيص مهمة تحتاج إلي مرشد نفسي متمرس لديه المهارة التي تمكنه من ربط المعلومات بضعها ببعض وصولاً إلى تشخيص سليم للعميل وفهم مخاوفه وصراعاته النفسية ومصادر قلقة ونوعية الميكانيزمات الدفاعية التي يستخدمها في مواجهة القلق.

٣- مرحلة العلاج : يقوم المرشد النفسي بعد الوقوف علي العوامل المسببة لمشكلة العميل وتشخيصها وتحديد أنسب الطرق الإرشادية والعلاجية التي تتناسب مع العميل ، وقد لا تقتصر الخدمات

الإرشـــادية علـــي العميل نفسه فحسب بل قد تمتد لتشمل الوالدين فقد يكونان سبباً رئيسياً في مشكلة العميل ومعاناته النفسية.

وتبرز أهمية دراسة الحالة في النواحي التالية: :

١- تعطـــي فكـــرة شـــاملة متكاملة عن شخصية العميل لأنها تهتم بجمع وتنظـــيم المعلـــومات المخـــتلفة والرابط بينها فهي تتيح فهماً أفضل للعميل.

٢- تمكـــن العمـــيل مـــن فهم ذاته وزيادة استبصاره بمشكلاته ومعرفة إمكاناته وقدراته.

٣- تعتبـــر الوسيلة الأساسية التي يستخدمها المرشد النفسي في تشخيص الاضـــطرابات الانفعالـــية وفي اتخاذ الخطوات الإرشادية والعلاجية الملائمة.

٤- تـــستخدم فـــي أغراض البحث العلمي وأغراض التدريب للمرشدين المبتدئـــين وبصورة مختصرة فأن المعلومات الشاملة والتحليل الدقيق لهـــا والتـــي تتيحها دراسة الحالة تساعد المرشد علي تكوين صورة مـــتكاملة عـــن العميل وعن العوامل الأساسية التي أثرت في تكوينه النفـــسى، وعلـــي ضـــوء ذلك يتم تشخيص حالته ووضع الخدمات الإرشادية المناسبة .

٥- لهـــا فائـــدة علاجـــية خاصـــة حيث يحدث خلالها نوع من التنفيس والتطهير الانفعالي وإعادة تنظيم الأفكار والمشاعر والخبرات وتكوين استبصار جديد للمشكلة .

٦- تفـــيد فـــي عملـــية التنبؤ لأنها تشمل جوانب النمو المختلفة موضع الدراسة في الماضي والحاضر.

ولكي تنجح دراسة الحالة وتكون ذات قيمة يجب أن تراعي الشروط التالية :

١- التنظيم والتسلسل والوضوح وذلك لكثرة المعلومات التي تشملها دراسة الحالة .

٢- الدقة في جمع المعلومات وخاصة أنها تجمع عن طريق وسائل متعددة مع مراعاة تكامل المعلومات ومعناها بالنسبة للحالة ككل وبالنسبة للمشكلة .

٣- الاعتدال ويقصد الاعتدال بين التفصيل الممل وبين الاختصار المخل في جمع المعلومات وتفسيرها وهنا يجب الاهتمام بالمعلومات الضرورية وعدم التركيز علي المعلومات الفرعية .

٤- الاهتمام بالتسجيل وهو مهم جداً خاصة إذا كانت المعلومات كثيرة وهذا يتم بعد موافقة العميل واستئذانه .

٥- الاقتصاد أي إتباع أقصر الطرق عملاً لبلوغ الهدف.

كما يتوقف نجاح دراسة الحالة في جمع المعلومات الرئيسية عن العميل وصولاً إلي التشخيص الدقيق علي مجموعة من المهارات المرتبطة بشخصية المرشد النفسي ويتمثل ذلك فى مهارة استقبال الحالة، وحسن الإصغاء لها ، ومهارة المبادأة ، وإلي جانب هذا يجب أن تتوفر في المرشد مهارتين أساسيتين وهما : مهارة تنظيم الملومات وتسجيلها : وتشمل القدرة علي تحديد وتنظيم المعلومات الهامة التي تم جمعها من مصادر مختلفة وتسجيلها في جمل قصيرة واضحة وبعبارات إجرائية مع التفرقة بين المعلومات التي أوضحها العميل واستنتاجات المرشد بالإضافة إلــى مهارة تحليل المعلومات وتفسيرها: وتشمل ثلاث مهارات فرعية وهى:

- مهـــارات وصف المعلومات: حيث أن جمع المعلومات ليس هدفاً في حد ذاتـــه وإنمـــا الأهم هو إلقاء الضوء علي ما تتضمنه هذه المعلومات من أمور أثرت علي شخصية الحالة وسلوكه ، وينبغي تناول المعلومات في إطار تكاملي تفاعلي .
- مهارة الاستدلال : أي مهارة الوصول إلي تفسير لحالة العميل .
- مهارة التنبؤ : أي مهارة التوقع لما ستؤول إلية حالة العميل .

ومن أهم المميزات التي تجعل من دراسة الحالة أداة فعالة :

- أنها تعطي صوره شاملة ومترابطة عن الشخصية باعتبارها وسيلة شاملة ودقيقة .
- أنها تهتم بدراسة شخصية العميل من منظور نمائي تفاعلي .
- تيـــسر فهم وتشخيص وعلاج الحالة علي أساس دقيق مبني علي دراسة وبحث.
- تساعد العميل علي فهم نفسه بصورة أوضح وترضيه حين يلمس أن حالته تدرس دراسة مفصلة.

الفصل الرابع

استراتيجيات تعديل السلوك
(نموذج التشريط الكلاسيكي)

الفصل الرابع
استراتيجيات تعديل السلوك
(نموذج التشريط الكلاسيكي)

مقدمة:

لقد تزايد انتشار المشكلات السلوكية بين كل من الأطفال العاديين والأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة والتي تشمل العدوان والتخريب والنشاط الزائد والخجل والعزلة الاجتماعية وإيذاء الذات وسلوك التخريب وغيرها من الاستجابات السلوكية غير المقبولة مما ترتب عليه اختلال توازن توافق هؤلاء الأفراد مع ببيئتهم الاجتماعية ومما تجدر الإشارة إليه أن المشكلات التي يواجهها الأطفال سواء كان ذلك في الأسرة أو المدرسة أو مواقف الحياة الاجتماعية المختلفة تختلف في نوعها وحدتها من مرحلة تعليمية لأخرى وإن كانت تتشابه في بعضها فهذه المشكلات إن لم تجد الحل المناسب والعمل على خفضها من البداية فإنها تتفاقم ومن ثم كان لابد من ضرورة توافر استراتيجيات وبرامج تسعى إلى تعديل الاستجابات السلوكية السلبية لديهم وتغييرها ومنعها من الظهور إلى جانب إكسابهم وتعليمهم الكثير من الاستجابات السلوكية السليمة والمرغوبة والمهارات الاجتماعية الملائمة التي تعينهم على التفاعل الايجابي والفعال مع الآخرين وتحقيق مستوى أفضل من التوافق الشخص والاجتماعي لديهم.

وعلى هذا تختلف استراتيجيات وأساليب تعديل السلوك من حيث طبيعتها وإجراءاتها باختلاف النظرية أو المدرسة التي تتبعها ولكل أسلوب منها ميزاته وآثاره الجانبية وفاعليته في النجاح وتعتبر أساليب تعديل السلوك القائمة على الشريط الاجرائى هي أكثر الأساليب شيوعا في مجال المعاقين وهذا لا ينفى استخدام الأساليب الأخرى القائمة على نظريات

التعلم الشرطي والتعلم الاجتماعي والتعلم المعرفي فلاشك أن اختيار استراتيجية تعديل السلوك يعتمد على طبيعة المشكلة السلوكية التي يعانيها الفرد وعلى المرحلة العمرية والمستوى النمائى للفرد وخصائصه الفردية وتهدف أساليب تعديل السلوك إلى تحقيق تغيرات في سلوك الفرد، ولقد ظهرت تصنيفات متعددة لأساليب واستراتيجيات تعديل السلوك فهناك تصنيف وفق الهدف من وراء تعديل السلوك وهذا التصنيف يقسم استراتيجيات تعديل السلوك إلى ثلاثة أنواع وهى:

١- استراتيجيات تقوية السلوك المرغوب فيه ويتم ذلك بهدف زيادة معل السلوك المرغوب فيه ومن أمثله هذه الاستراتيجيات التعزيز بنوعيه الموجب والسالب والنمذجة (التعلم بالملاحظة أو التقليد).

٢- استراتيجيات خفض وإنقاص السلوك غير المرغوب فيه لما له من تأثيرات سلبية على حياة الفرد وشخصيته ومن ثم لابد من تغييره ومن أمثلة هذه الاستراتيجيات العقاب والانطفاء والممارسة السلبية والتشريط التنفيرى.

٣- استراتيجيات تشكيل أو تعلم سلوكيات جديدة ويتم ذلك بهدف تكوين سلوكيات ومهارات جديدة للتعامل مع المواقف التي يواجهها الفرد في حياته ومن أهم هذه الاستراتيجيات النمذجة والتشكيل.

ولابد هنا من الإشارة إلى أنه قد يصعب تصنيف استراتيجيات وأساليب تعديل السلوك ضمن هذه الأنواع السالفة وذلك لأن هناك استراتيجيات يكون لها أكثر من دور أو وظيفة بمعنى أنها تستخدم أحيانا لزيادة السلوك المرغوب فيه وتقويته وأحيانا أخرى لتغييره وخفضه مثل استراتيجية النمذجة ولهذا يمكن وضع تصنيف أخر

لاستراتجيات تعديل السلوك وفقا للأسس والنماذج النظرية التي يستند إليها فى تعديل السلوك ويتضمن ذلك عدة جوانب وهى ما يلي:

١- استراتيجيات تعديل السلوك المستندة إلى نموذج التشريط الكلاسيكي وتتضمن التشريط المضاد والتحصين التدريجي والتدريب على التوكيدية والتدريب على الاسترخاء والتشريط التنفيرى والتفجر الداخلى والغمر والانطفاء.

٢- الاستراتيجيات المستندة على نموذج التشريط الاجرائى وتتضمن التعزيز بأنواعه والعقاب والتغذية الرجعية والتشكيل والتسلسل والتعميم والتمييز والتلقين والتلاشي أو السحب التدريجي وضبط المثيرات.

٣- الاستراتيجيات المستندة على نموذج على نموذج التعلم الاجتماعي وتتضمن النمذجة والتدريب على المهارات الاجتماعية.

٤- الاستراتيجيات المستندة على نموذج التعلم المعرفي وتتضمن إعادة البناء المعرفي بفنياته المختلفة وحل المشكلات والتدريب على التعليم الذاتى والتحصين ضد الضغوط وأساليب ضبط الذات.

٥-وهناك استراتجيات أخرى هامة تستخدم على نطاق واسع وثبت فاعليتها في تعديل السلوك لدى الأطفال العاديين وغير العاديين وتتضمن الأنشطة ولعب الدور والواجبات المنزلية وتعديل السلوك عن طريق اللعب وكذلك تدريب وتعليم الوالدين ويمر ذلك عبر العديد من الإجراءات أولها تكوين العلاقة الإرشادية المهنية معهم ويعتمد نجاح هذه العلاقة على العديد من العوامل منها الثقة والتقبل وحسن

الإصـــغاء والسرية والخصوصية والاحترام والدفء ،والحب بقصد تعلـــيم الوالدين طرق وأساليب تعديل السلوك للتعامل بها مع مشكلات الطفل.

وفـــي الفـــصول التالـــية سوف نناقش هذه الاستراتيجيات بشيء من التفـــصيل مع تقديم أمثلة لها ويتضمن هذا الفصل الجانب الأول منها . وهـــو الأســـاليب والاســـتراتيجيات القائمـــة علـــى نموذج التشريط الكلاســـيكي المـــستخدمة في تعديل السلوك وخاصة السلوك الانفعالي كالخـــوف والقلق والغضب ومن هذه الاستراتيجيات التشريط المضاد والتحـــصين التدريجـــي والـــتدريب علـــى التوكيدية والتدريب على الاسترخاء والتشريط التنفيرى والتفجر الداخلي والغمر والانطفاء ولقد أوضـــحت العديـــد من الدراسات أن هذه الاستراتيجيات ذات فاعلية كبيرة في خفض الاضطرابات الانفعالية وعلاجها.

والتـــشريط المـــضاد هو أحد الإجراءات التي تستهدف خفض السلوكيات غيـــر المـــرغوب فيها وذلك من خلال تكوين استجابات سلوكية مضادة للمواقـــف المثيـــرة لها عن طريق أسلوب التشريط الكلاسيكي ويستخدم التشريط المضاد بصفة خاصة لخفض الاستجابات الانفعالية المؤلمة وغير المرغوبة مثل الخوف والقلق والغضب والمخاوف المرضية ويعد أسلوب التحـــصين التدريجي نوع من التشريط المضاد للقلق باستخدام الاسترخاء ولهذا نتناوله بشكل مفصل

أولاً: التحصين التدريجي ***Systematic desensitization:***

هو أحد الإجراءات العلاجية الفعالة التي يرجع الفضل في استخدامها إلـــى جوزيف ولبي الذي أصدر كتابا بعنوان العلاج بالكف بالنقيض في أواخر الخمسينات ويشتمل هذا الإجراء على استخدام عملية الكف المتبادل

و التــي تعنــي محــو المخــاوف المرضية أو القلق عن طريق إحداث اســتجابات مــضادة لها في المواقف التي تستثير القلق، وغالباً ما يكون الاســترخاء هــو الاستجابة المضادة فمثلاً لا يستطيع الإنسان أن يشعر بالخــوف أو القلق وهو في حالة استرخاء تام،أي أنه لا يمكن الجمع بين اســتجابة القلــق والاســترخاء فــي آن واحد لأن الاسترخاء يكبح هذه الاســتجابات الانفعالية والكف المتبادل أو الكف بالنقيض Réciprocal inhibition يعــتمد فــي جوهرة على فكرة أننا لو استطعنا أن نحدث اســتجابة مــضادة للقلــق في حضور المثيرات الباعثة على القلق، فإن الاستجابات المضنادة تعمل على انطفاء استجابة القلق ومنعها من الظهور وتقوم فكرته على أساس تكوين استجابة مضادة لاستجابة الخوف أو القلق و إحــلال اســتجابة جديــدة ومــرغوبة محلها وفيه يتم تعريض العميل للمثيــرات التي تعمل على استثارة القلق والخوف لديه بشكل متدرج من الأقــل إلى الأكثر شدة وإثارة وهو في حالة استرخاء حيث أن الاسترخاء يعمل على كف استجابات القلق ومنعها من الظهور.

ويــستخدم هذا العلاج بفعالية في خفض حالات القلق والخوف والمخاوف المرضــية التــي يتعرض لها الإنسان ومن أكثر المخاوف المرضية التي يمكــن علاجها عن طريق الكف المتبادل الخوف من الحيوانات والخوف مــن الامــتحانات أومــن المدرسة، أو من الموت، الوحدة، الخوف من المرتفعات والأماكن المغلقة والمخاوف الاجتماعية كالخجل الشديد، التبول الليلي، اضطرابات الكلام ويتم إزالة هذه المخاوف بتعريض الفرد لمصدر الخوف بشكل تدريجي.

ولقــد أشار وولبى Wolpe (١٩٥٨) من خلال تجاربه إلى وجود ثلاث اســتجابات نقيــضية تعمــل علــي كف القلق وهى الاستجابات الجنسية والاســتجابات التوكــيدية والاســتجابات الاسترخائية، ويشير مبدأ الكف

المتبادل إلى أنه لا يمكن للفرد أن يكون قلقاً وهادئاً فى نفس الوقت وكذلك لا يستطيع الفرد فى أن واحد أن يمد ويثنى ذراعه فى وقت واحد، وتتم طريقة التحصين التدريجى عبر عدة خطوات وهى تحديد المواقف المثيرة للقلق، ثم بناء مدرج للقلق ثم التدريب على الاسترخاء ثم التعريض لأقل المثيرات إثارة للقلق فالأكثر إثارة له، ولقد استخدم التحصين التدريجى بفاعلية فى خفض القلق والمخاوف المرضية وحقق نتائج إيجابية ولكن فى بعض الحالات قد لا يؤدى إلى تحقيق النتائج المرغوبة أو التحسن لدى الفرد وقد يرجع ذلك إلى صعوبة استرخاء الفرد، وقد تكون مدرجات القلق مضللة بمعنى أنها لا تجيب على الموضوعات الحقيقية للقلق، وقد يكون السبب أيضاً هو قصور التخيل عند الفرد وأيضاً ربما يكون الفرد راغباً فى الاحتفاظ بقلقه لكى يحقق مكاسب ثانوية من وراء ذلك.

وعند تطبيق هذه الطريقة يقوم المرشد النفسي بتعليم الفرد كيف يسترخي وكيف يتخيل ويتصور المواقف والخبرات التي مر بها والتي تثير القلق أو المخاوف لديه وفي حالة المواقف المثيرة للمخاوف على سبيل المثال يقوم المرشد النفسي بعرض الموقف المسبب للخوف أو القلق على الفرد على شكل سلسلة أو مدرج هرمى تبدأ بالموقف البسيط إلى الموقف المخيف جداً وفي هذه الحالة يكون الفرد مسترخيا ،وحتى يستطيع الاسترخاء يقوم المعالج بتعليمه كيفية الاسترخاء الصحيح والتخيل فعندما يتخيل أشياء مخيفة في جو استرخاء ، فإن هذه الأشياء المخيفة سوف تنطفىء، وسيكون الفرد أكثر قدرة على التحكم في مشاعره وأفكاره المخيفة وفي هذا الإجراء يطلب المعالج من المسترشد أن يتخيل نفسه أحيانا في أماكن سارة أو يسمع الموسيقى إذا أحس بالتوتر، ويطلب منه ملاحظة نفسه وهو مسترخ كأسلوب من أساليب التنفيس عن مشاعره.

وجملة القول أن هذه الطريقة تتلخص في أن يقوم المرشد مع العميل بتحديد السلوك المسبب للقلق أو الخوف أو المخاوف الوهمية ويقوم بالتعاون معه بوضع هرم تدريجي للمخاوف التي يشكو منها تتدرج من الأسهل إلى الأصعب ثم إلى الأكثر صعوبة حيث يقوم المعالج بعرض هذه المواقف المثيرة على الحالة مبتدئاً بالأسهل ومن ثم ينتقل إلى الموقف الذي يليه بعد التأكد من أنّ العميل قد تجاوز الموقف الأول بنجاح أي أن الموقف الأول أصبح لا يثير المخاوف لدى الفرد وعندما يفشل هذا الأسلوب العلاجي فإن ذلك قد يرجع إلى أحد هذه الأسباب وهى عدم قدرة الفرد على تطبيق تعليمات الاسترخاء بكل دقه وعدم قدرة الفرد على التخيل الصحيح والانتقال من الموقف المثير إلى الذي يليه دون التأكد من خفض القلق بالنسبة للفرد عند الموقف الأول.

وهكذا تتضمن مراحل التحصين التدريجي ما يلي:

١- **بناء مدرج هرمي لمواقف القلق:** وهو عبارة عن المواقف أو المشاهد التي تبعث على القلق لدى العميل و الذي سيقوم بتخيلها و هو في حالة من الاسترخاء التام كما أن مسؤولية إعداد هرم القلق تقع على عاتق العميل فهو الذي يعاني من القلق أو الخوف و لكن المعالج أو المرشد يساعده في تحديدها، وبعد ذلك يتم ترتيب المواقف بالتسلسل بدءاً بأقلها و انتهاء بأشدها إثارة وقد يكلف المعالج أو المرشد العميل بوضع هرم القلق بنفسه كواجب منزلي، بحيث يطلب منه كتابه الموقف أو الأحداث التي تثير القلق عنده على بطاقات وترتيب البطاقات بشكل تصاعدي من أقلها إثارة إلى أكثرها إثارة للخوف والقلق.

ومثال على المدرج الهرمي لقلق الامتحانات يشمل الأتي:

- أربعة أيام قبل الامتحان.
- ثلاثة أيام قبل الامتحان.
- يومان قبل الامتحان.
- يوم واحد قبل الامتحان.
- ليلة الامتحان.
- الطالب في طريقها للجامعة يوم الامتحان.
- الطالب تقف أمام باب قاعة الامتحان.
- الطالب بانتظار توزيع أوراق الامتحان.
- ورقة الامتحان بين يدي الطالب.
- أثناء الإجابة عن أسئلة الامتحان.

٢- **الاسترخاء العضلي:** يستخدم أسلوب الاسترخاء عادة إما كأسلوب علاجي مستقل أو مصاحب للعلاج بطريقة الكف بالنقيض، وذلك عندما يحتاج إلى تكوين استجابة مضادة للقلق والتوتر وطريقة الاسترخاء العضلي تشتمل على إحداث توتر واسترخاء في مجموعات عضلية معينة على نحو متعاقب، ومساعدة العميل على التمييز بين حالة الاسترخاء و حالة التوتر، على افتراض أن ذلك يسعده في الوصول إلى أقصى درجة ممكنه من الاسترخاء، ويتم التدّريب على الاسترخاء في غرفة هادئة ذات إضاءة خافتة، بعيدة عن الضوضاء الخارجية وتحتوي على أثاث بسيط ومن المفضل أن تشتمل الغرفة على سرير حيث يمكن تسهيل عملية الاسترخاء عن طريق استلقاء العميل عليها، فإذا لم يتوفر السرير فيمكن استخدام كرسي كبير ومريح.

وتبدأ الخطوة الأولى من الاسترخاء بأن يجلس العميل على السرير أو الكرسي ويسند ظهره إليه، (أو يستلقي على السرير) ثم يغمض عينيه ويبدأ المعالج أو المرشد بعد ذلك في خطوات الاسترخاء خطوة خطوة، ومن المفضل أن يتم توجيه تعليمات الاسترخاء بصوت هادئ ومريح، وتستغرق كل خطوة حوالي عشر ثوان ويستغرق التدريب كله حوالي نصف ساعة ويفضل في الجلسة الأولى للاسترخاء أن يقوم المرشد أو المعالج أيضاً باستخدام خطوات الاسترخاء مع العميل حتى يتمكن العميل أن يلاحظ إذا لزم الأمر كيفية قيام المرشد بذلك وأن يشجع المرشد العميل على ممارسة الاسترخاء بنفسه في المنزل ويفضل أن يكون تسجيل الخطوات على شريط كاسيت يستخدمه العميل بعد ذلك في المنزل، وقد يحدث في بعض الأحيان أن يشعر بعض الأفراد بعدم الارتياح أثناء الجلسة الأولى للتدريب على الاسترخاء، وبالتالي فإنهم قد لا يصلون إلى الاسترخاء العميق على الوجه المطلوب، وفي مثل هذه الحالات فان التدريبات المنزلية قد تساعدهم على إتمام ذلك وفي المعتاد فان التدريب على الاسترخاء يستغرق جلستين أو ثلاث جلسات ويمكن للمرشد أو المعالج أثناء التدريب على الاسترخاء أن يستخدم بعض العبارات المشجعة أو المساعدة مثل خذ نفسك بشكل طبيعي ، احتفظ بعضلاتك مسترخية، لاحظ كيف تشعر الآن أن عضلاتك دافئة وثقيلة ومسترخية.

٣- **التدريب على تخيل المواقف المثيرة للقلق:** ويتم ذلك بالطلب من العميل أن يتخيل تلك المواقف أو المثيرات تدريجياً بدءاً بأقلها وانتهاءاً بأكثرها إثارة للقلق وهو في حالة الاسترخاء.

٤- **انتقال أثر التعلم في الحياة الواقعية:** ويتم ذلك بنقل العميل إلى واقع الحـياة وتعريضه للمثيرات المثيرة للقلق لديه، للتأكد من أنها لم تعد مثيـرة لنفس القدر من القلق الذي كان يستثار في السابق لديه، وتعد هـذه المرحلة مرحلة تقييم ضرورية في العلاج كما تلعب دوراً هاماً فـي زيادة شعور العميل بقدرته على مواجهة الموقف المخيفة على أرض الواقع الحي وعموما يبدأ التحصين التدريجي عادة بالتخيل وفي المراحل الأخيرة من عملية العلاج يطلب من العميل مواجهة المثيرات والمواقـف المخـيفة فـي الواقع وفي هذه المرحلة ينتقل العميل إلى الموقـف التالي في المدرج الهرمي القلق بعد مروره بالموقف السابق بـنجاح، أما إذا انتقل العميل إلى مستوى عالٍ من المثيرات المخيفة، وتبين أنه لم يعد في حالة استرخاء، أصبح من الضروري العودة إلى المستويات السابقة.

والجدير بالذكر هنا أنه قبل البدء بتنفيذ استخدام التحصين التدريجي يجـب الـتأكد من أن العميل قد تدرب جيداً على الاسترخاء العضلي وأن كـل المثيـرات الباعثة على القلق لديه قد تم تحديدها وترتيبها بالـشكل المناسب في مدرج هرمى للقلق وأن يتم الانتقال من موقف إلـى أخر تدريجيا وليس بسرعة وإذا انتقل العميل بنجاح من موقف إلـى آخر في المدرج الهرمي للقلق، يجب تعزيزه وأن يكون العميل فـي حالـة اسـترخاء تام كما يجب متابعة فاعلية العلاج للتأكد من استمرار فاعليته لفترة زمنية طويلة.

وهناك صور أخرى للتحصين التدريجي تتضمن التعريض المتدرج للمواقف المرهوبة التي تعمل على استثارة الخوف والقلق للعميل في الحياة الواقعية وبشكل واقعي بدلاً من الاعتماد على التخيل حيث يتم تعـريض العمـيل للمواقف التي يشتمل عليها مدرج القلق في موقف

حقيقـــي وفي هذه الحالة لا يستخدم الاسترخاء كاستجابة مضادة للقلق وإنمـــا يستخدم الشعور بالأمن في وجود المرشد والعلاقة الإرشادية كاستجابة مضادة للقلق، ويمكن على سبيل المثال أن يصطحب المرشد العميل في الموقف الذي يخاف منه وذلك بالتدريج.

ثانياً: التدريب على الاسترخاء Relaxation training :

يرجع الفضل في استخدام أسلوب التدريب على الاسترخاء إلى العالم جاكبسون Jacobson (١٩٣٨) ويهدف إلى الوصول بالعميل إلى حالة استرخاء مضادة لحالة القلق والانفعالات الحادة لديه، ودليل جاكبسون فى ذلك أن الحالات الانفعالية ترتبط ارتباطا وثيقاً بعملية التقلص العضلى التى ترافقها بشدة من هنا استنتج جاكبسون أن الاسترخاء العضلى يكون مضاداً لحالة القلق وبمعنى آخر هناك علاقة قوية بين درجة التوتر العضلى وبين الاضطرابات الانفعالية لدى الفرد، فإذا زال التوتر العضلى ينخفض القلق.

ولهـــذا فقـــد اســـتفاد وولبى من نظرية جاكبسون فى الاسترخاء وأصبح وولبى يستخدم الاستجابات الاسترخائية مع مرضاه في كف القلق والخوف حيث أنه يرى أن السلوك العصابى ما هو إلا تشريطات خاطئة ومـــن ثم يكون علاجها بتشريطات أو استجابات مضادة تعمل على كف الـــسلوك العصابى كالخوف والقلق وكانت الاستجابات الاسترخائية منها ومـــنذ ذلك الحين وتزايد الاهتمام على استخدام الاسترخاء فى الإرشاد ، فهـــو يستخدم كأحد الفنيات الأساسية فى التحصين التدريجى وكذلك أيضاً اســـتخدمه إلـــيس فـــى نظريته الإرشاد العقلانى الانفعالي كأحد الفنيات الإرشـــادية التـــي تقوم عليها وهو أيضاً يمكن استخدامه كأسلوب مستقل لتعديل السلوك في حد ذاته أو ممزوجاً مع أساليب وفنيات أخرى، أما عن دور المرشد فلابد له من أن يقدم بعض التوضيحات قبل أن يدرب العميل على الاسترخاء.

ويقوم هذا الأسلوب على فكرة مفادها أن الاسترخاء يعمل كاستجابة مضادة للقلق والنقيضان لا يجتمعان، فالشخص لا يمكن أن يكون مسترخياً وقلقاً في نفس الوقت بمعنى أن استجابة الاسترخاء تعمل على منع ظهور استجابة القلق ومن ثم فإن تدريب الفرد على الاسترخاء يخفض من الشعور بالقلق لديه كما أن تدريب الفرد على الاسترخاء يخفض ومن أعراض الاستثارة الفسيولوجية الناتجة عن الضغط ويقلل من درجة التوتر العضلي ويقلل من سرعة ضربات القلب ومعدل سرعة التنفس وضغط الدم ، فعند استرخاء العضلات يندفع الدم بسهولة ويقل الضغط على الأوعية الدموية ويقل النبض كما يتم الاحتفاظ بالطاقة ويقل الإجهاد والإرهاق.

فالاسترخاء يستخدم للتحكم في الاستثارة الفسيولوجية ، ومن أمثلة التغيرات الفسيولوجية التي يحدثها الاسترخاء نقص استهلاك الأكسجين وزيادة إفراز ثاني أكسيد الكربون وزيادة موجات ألفا وبيتا في المخ وزيادة إفراز اللعاب واسترخاء العضلات ، ويتم الاسترخاء في غرفة هادئة ذات إضاءة خافته وتشتمل الغرفة على أريكة يتم الإسترخاء عليها ويغمض الفرد عينيه ويركز على استرخاء العضلات وتنظيم التنفس والراحة ، وعندما توجد مثيرات خارجية مثل الموسيقى فإن الشخص يمكنه تكوين صور عقلية إيجابية تتلائم مع حالة الاسترخاء.

وتوجد عدة أنماط للاسترخاء منها الاسترخاء التأملي، والاسترخاء التخيلي حيث يتم تخيل مشهد يبعث على الهدوء، والاسترخاء بالموسيقى، والاسترخاء بمساعدة شرائط الاسترخاء، والاسترخاء بتمارين التنفس، والاسترخاء بسماع القرآن لأن فيه شفاء للصدور وبه تطمئن القلوب، وكذلك الاسترخاء العضلي المتصاعد وهو عبارة عن استرخاء تدريجي لكل عضلات الجسم ، وتتضمن هذه الفنية أن يقوم الفرد بقبض أو شد

مجمـوعة معيـنة مـن العـضلات ثـم اسـترخاء نفس المجموعة من العضلات،فمن خلال هذا الأسلوب يتم انقباض واسترخاء جميع عضلات الجسم ولقد أوضحت الدراسات أن هذا الأسلوب يكون مفيداً في مساعدة الأفـراد على تعلم المهارات التي تؤدى إلى خفض الاستثارة الفسيولوجية وخفـض مـستوى التوتـر والقلق الناتج عن الضغوط وأن الأفراد الذين يمارسون الاسترخاء يكونون أكثر قدرة في السيطرة على حياتهم وأقل قلقاً وتوتـراً وأكثر استقراراً من الناحية الفسيولوجية والنفسية ، ولهذا عندما يشعر الفرد أنه مسترخياً أو هادئاً فإنه يستطيع أن يقوم باستجابات مواجهة إيجابية وفعالة للمواقف الضاغطة.

وهـناك نظـريات فـسيولوجية عن الاسترخاء منها أن الجهاز العـصبي المـستقل بفرعيه السمبثاوي والباراسمبثاوي تتحكم في الجسم فعندما يشعر الجسم بالتهديد والأذى فإن الجهاز العصبي السمبثاوي يستثار ليساعد الجسم على مواجهة هذه التهديدات بحيث يكون الجسم قادرًا على الاسـتجابة الجسمية ويحمي ذاته في هذا الموقف وهذا الفعل هو ما يشار إليه باستجابة المواجهة والهروب Fight – Flight أو كما يسميها (بيك ١٩٩٣) بالاسـتجابة الحاسمة أو الحرجة Critical Response وخلال هذا الموقف التهديدي يزيد الجهاز العصبي السمبثاوي من معدل ضربات القلـب وضـغط الدم وينساب الدم إلى العضلات الإرادية ويزداد العرق وتنشط الغدد حتى يستطيع الجسم الاستجابة للمواقف التهديدية.

وتبـرز أهمية التدريب على الاسترخاء في إحداث توازن للجهاز العصبي المستقل فالاسترخاء العضلي المتصاعد والتأمل والتنويم كل هذه الفنيات تعمل على خفض نشاط الجهاز العصبي السمبثاوي.

وللاسـترخاء فـوائد فـسيولوجية ونفـسية عـدة وتتمثل الفوائد النفسية للاسـترخاء في الشعور بالهدوء وزيادة الثقة بالنفس وتقدير الذات وزيادة

التركيــز والانتــباه وتقوية الذاكرة ، ومن الناحية الفسيولوجية فهو يعمل علـــى خفض معدل ضربات القلب واسترخاء العضلات وخفض التوتر ، ففـــي حالة تعرض الفرد للمواقف المؤلمة ينشط الجهاز العصبي المستقل بفــرعيه الـــسمبثاوى والباراسمبثاوى ويؤدى وظيفته ، فالجهاز العصبي الـــسمبثاوى يهيئ الجسم لمواجهة المواقف الضاغطة بحيث يصبح الجسم قـــادراً علـــى القيام بالاستجابة الملائمة (استجابة المواجهة أو الهروب) ليحمـــي نفسه من الموقف المؤلم ، ولهذا يزيد الجهاز العصبى السمبثاوى من معدل ضربات القلب وضغط الدم كما يزيد من معدل انسياب الدم إلى العــضلات الإراديـــة لـــيمكن الجسم من القيام بالاستجابة الجسمية إزاء الموقف المؤلم بينما يقوم الجهاز العصبي الباراسمبثاوى بإعادة الجسم إلى حالـــته الطبيعـــية وإلى حالة الاسترخاء التي تساعد الجسم على الاحتفاظ بالاتـــزان ، وعلى ذلك يعتبر الاسترخاء أسلوباً مفيداً في تحقيق التوازن للجهـــاز العـــصبى المستقل ، ومن خلال الاسترخاء يعمل الهيبوثلاموس علـــى خفـــض نـــشاط الجهاز العصبى السمبثاوى وزيادة نشاط الجهاز العصبى الباراسمبثاوى ، ولهذا فالاسترخاء وسيلة فعالة في خفض مستوى التوتـــر في العضلات وهو ضرورى لمواجهة الضغوط ، وتعتبر التغذية الـــرجعية الحـــيوية وسيلة هامة تساعد على الاسترخاء وتتضمن التغذية الـــرجعية المـــرتدة قياس الاستجابات الفسيولوجية الناجمة عن القلق مثل قياس استجابات الجلد الجلفانية والهدف هو تحسين وعى الفرد بالتغيرات الفسيولوجية التي تصاحب الشعور بالضغوط بحيث يستطيع الفرد التحكم في هذه التغيرات الفسيولوجية عبر الاسترخاء العضلى والتخيل ، والتغذية الرجعية هي عبارة عن معلومات تعطى للفرد عقب أدائه لتوضيح صحة استجاباته أو خطئها ، وبناء على ذلك قد يستمر الفرد أو يعدل من سلوكه أو يتوقف لأنه حقق هدفه.

والجديـــر بالذكـــر أن تعلم الاسترخاء قد يكون صعباً في البداية ولكن بعد تعلم مهارة الاسترخاء يكون أسلوب الاسترخاء قصيراً ويتحسن تدريجياً، وتختلف حالة الاسترخاء عن حالة النوم فقد يقوم الفرد من النوم وهو أكثر إرهاقاً مما كان عليه وقت اليقظة أو يكون أكثر توتراً ، أما في حالـــة الاسترخاء ينخفض مستوى الاستثارة الفيسولوجية وتظل العمليات المعـــرفية فـــي مستوى مرتفع من الاستثارة ، فهي ذات تأثيرات إيجابية على الفهم والمعرفة والأداء علاوة على أنه يقلل من ضغط الدم.

فالاســـترخاء يعد من فنيات تعديل السلوك الهامة لدى المدرسة السلوكية ويـــؤدي إلـــى فوائد كبيرة وملموسة للمصابين بالقلق والمخاوف،ويمكن إجـــرائه فـــردياً أو جماعياً كما يمكن إجرائه ذاتياً أي يتعلم العميل بنفسه كيفـــية القـــيام بـــتمارين الاسترخاء لمواجهة القلق والتوتر الذي يعتريه، ويخـــتلف الاسترخاء عن الهدوء الظاهري أو النوم وذلك لأن الاسترخاء يعني توقف كامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر والقلق ومن هنا جاءت أهمية الاسترخاء لأن التوترات العضلية المصاحبة للقلق والتي تؤدي إلى ضعف قدرة الإنسان على التوافق و البناء و الإنتاج و الكفاءة العقلية و التقليل من هذه الانقباضات و التوترات العضلية يؤدي إلى التقليل من الانفعالات المصاحبة لها ويعتبر الاسترخاء واحد من أهم الأساليب المضادة للتوتر والقلق، وهناك عدد من أساليب الاسترخاء التي عرفتها معظم الشعوب منذ وقت طويل، وتقوم أساليب الاسترخاء الحديثة على جملة من التمارين والتدريبات البسيطة التي تهدف إلى إراحة الجسم والنفس وذلك عن طريق التنفس العميق وتمرين الجسم كله على الارتخاء وزوال الشد العضلي.

ويـــساعد الاسترخاء على خفض نسبة التوتر وحدته، ووجد الباحثون أن تمارين الاسترخاء تساعد على خفض ضغط الدم وأيضا خفض احتمال

الإصـــابة بأمـــراض القلب وتحسن النوم وتقوم بخفض مستوى الصداع النـــصفي. و يخفــض من حدة الصداع التوتري، ويقلل من اضطرابات الأمعـــاء وبخاصـــة القولـــون العصبي، والتدريب على الاسترخاء يقلل الـــشعور بـــآلام الجـــسم ووجـــدوا أنـــه يؤثر بشكل ايجابي بتقليل جميع الاضـــطرابات النفـــسية وبالطـــبع فان الاسترخاء ليس دواءً شافياً لجميع الأمـــراض، ويمكن له أن يكون وسيلة علاجية ناجحة إلى جانب أساليب علاجية أخرى دوائية وغير دوائية سلوكية ومعرفية وتحليلية وغيرها.

ويعد أسلوب التدريب على مهارات الاسترخاء طريقة هامة في تنظيم مـــستوى الاستثارة الفسيولوجية والانفعالية وخفضها وذلك لأنها تزيد من وعي الفرد بمستوى الاستثارة الفسيولوجية الناتجة لديه عن القلق وتتضمن هـــذه الفنـــية شـــد أو قبض مجموعة مختلفة من العضلات في الجسم ثم اســـترخائها ومـــن خلال هذه الطريقة يتعلم الفرد الاختلاف بين الشعور بالتوتـــر والاســـترخاء ولهذا فإن الاسترخاء يكون ضروريًا في مواجهة المواقف الاستفزازية وما ينشأ عنها من غضب وقلق وتقوم فنية التدريب علـــى الاســـترخاء على فرضية مفادها أن الشخص لا يستطيع أن يكون مـــسترخيًا وغاضـــباً في آن واحد أو في نفس الوقت فالفرد عندما يكون غاضباً يكون في حالة غليان وتكون درجة حرارة الجسم مرتفعة وبالتالي فإن تعلم الاسترخاء يساعد على خفض مستوى الاستثارة الانفعالية الناجمة عـــن الغضب ومن خلال الاسترخاء يتم تدريب الفرد على تخيل المواقف الاســـتفزازية والـــتهديدية التي تستثير الغضب لديه وطرق التعامل معها تحت ظروف الاسترخاء.

ولقـــد أشار بنسون Benson (١٩٧٥) إلى أن الاسترخاء التأملي لـــه تأثير على الجهاز العصبي السمبثاوي وأن التأمل يتطلب توفير بيئة آمنة وهادئة ووضع مريح مع التركيز على كلمة يركز فيها الفرد ويشير

بنسون إلى أن التأمل المتصاعد يعمل على خفض ضغط الدم المرتفع وخفض معدل ضربات القلب ومعدل التنفس واستهلاك الأكسجين وتوجد أساليب عديدة للتأمل ويعد "تجسيد الصورة الذهنية" هي أولي المراحل التي ينبغي أن تبدأ بها والتي يتم فيها خلق صورة في العقل لشيء معين ثم التركيز عليه بشكل كلي يمكنك من عدم رؤية أي شيء من حولك سوي هذه الصورة التي رسمتها في عقلك والتي تجدها في صورة مرئية أمام عينيك وأن يكون التأمل في مكان هادئ، وأن تكون الإضاءة طبيعية ومعتدلة وألا تكون درجة حرارة الغرفة مرتفعة أو منخفضة بل معتدلة فلابد وأن يكون المكان مريحاً أو الاستماع إلى موسيقي هادئة ثم الجلوس في وضع مريح (وضع القرفصاء) علي أن يكون العمود الفقري في وضع مستقيم ومريح والرأس متعامدة علي الكتفين وكلما كان العمود الفقري في وضع مستقيم كلما تمت عملية التنفس بسهولة أكثر وكلما انتظمت الدورة الدموية ومن الممكن إمالة الرأس قليلاً إلي الأمام لإعطائك المزيد من الاسترخاء مع ارتكاز اليدين علي الركبتين ويمكن فتح العين أو غلقها اختر الوضع الأكثر راحة لك، ولكن إذا شعرت بالنعاس عند غلق العين عليك بفتحها وأن تتجول بها فيما حولك لبضعة دقائق وعندما تنتبه ويعود إليك الوعي أغلقها ليس بشكل كلي فالتنفس مهم وضروري في عملية التأمل ولذا تنفس بعمق وهدوء وبمجرد أن تبدأ في التأمل ستجد أن عملية التنفس تتم ببطء ومن الأفضل أن تتم عملية التأمل في الصباح أي في بداية اليوم لأن المخ يكون خالياً من أية أفكار كما أن هذا التوقيت يساعد علي توليد الطاقة الضرورية للاسترخاء ويمكن ممارسة التأمل مرة أو مرتين في اليوم الواحد علي أن تستغرق كل مرة عشرون دقيقة وبعد الانتهاء من التأمل عليك بفتح عينيك وإلقاء نظرة علي الأشياء التي تحيط بك أي لابد وأن تتكيف أولاً مع كل شيء من حولك والعودة بنفسك إلي

تذكر مهام الحياة اليومية وإضافة إلى هذا هناك شكل آخر من الاسترخاء وهــو اليوجا وتنطوي اليوجا على أهمية في أنها تزيد من نشاط موجات ألفــا فــي المــخ وهذه الزيادة ترتبط بالشعور بالسعادة وتتضمن اليوجا استخدام التأمل والتنفس فهي تساعد على هدوء العقل.

ولقد أثبتت العديد من الدراسات فاعلية التدريب على الاسترخاء العضلي المتصاعد في خفض مستوى القلق والتوتر العصبي والغضب والمخاوف المرضــية وتتضمن هذه الطريقة الشد والاسترخاء لمجموعة مختلفة من العضلات الجسمية مما يساعد الفرد على تعلم التعرف على التغيرات التي تحدث في توتر العضلات واسترخائها وتستخدم هذه الفنية غالباً مع فنيات وأســاليب معرفية أخرى تتضمن التخيل الانفعالي وهى فنية مضادة للقلق يمكن استخدامها مع الأطفال والراشدين فالذي يخاف الظلام يمكن تدريبه علــى تخــيل قــصة بطولية إثناء الظلام بالتدريج حتى يتخلص من ذلك الخــوف لارتــباط الظــلام هنا بالتخيل البطولي، وكذلك يمكن استخدام الاســترخاء مع أسلوب أحاديث الذات أما عن النظرية النفسية للاسترخاء فهي تهتم بالمعارف والسلوك ويؤكد المدخل المعرفي عن الاسترخاء على أن المشاعر والانفعالات لدى الفرد هي تكون نتيجة للطريقة التي يفكر بها الفرد في الحدث أو الموقف.

ومــن هــنا تركــز فنيات الاسترخاء على النواحي النفسية والتي تضمن الوعــي بالــذات والتخيل والتخيلات البصرية الموجهة نحو الهدف ففي التخيل البصري يطلب المرشد من العميل بناء وتكوين مشهد ويتخيل فيه نفــسه وهــو يمــر به وخلال الممارسة والتدريب على المشهد يجب أن يتجنب الفرد كل المثيرات الخارجية ويفكر فقط في الصور العقلية وليس فــي الكلمــات وكــذلك تعتبــر الموسيقى متغيراً هاماً في التدريب على الاسترخاء فهي تسهم مع الاسترخاء على خفض القلق وزيادة الاسترخاء

وذلك لما للموسيقى من أثر فعال على الوجدان وهناك ثلاثة عوامل مهمة جـدا يجب ذكرها والتركيز عليها، وهي تحدد مدى الاستفادة من تمارين الاسـترخاء وهـى الدافعية بمعنى أن توجد لدى الإنسان دافعيه للحصول علـى الاسـترخاء وتعلم وسائل الاسترخاء وأن يفهم الفرد الأسباب التي دفعـته للقـيام بهذه التمارين وما هي الفائدة منها والفلسفة من القيام بهذه التمارين والالتزام وأن يلتزم الفرد بالاستمرار بممارسة التمارين،وأن يتم تحديـد فتـرة زمنية يومية يقوم من خلالها بهذه التمارين وتكون عملية ممارسـة الـتمارين منـتظمة ومـستمرة وتـتعدد طرق التدريب على الاسترخاء وهى استرخاء التنفس العميق والاسترخاء العضلي والاسترخاء الذهني.

ثالثاً: اسلوب توكيد الذات: Self-Assertiveness:

يـستخدم هذا الأسلوب بشكل خاص مع أولئك الذين لا يستطيعون التعبير عن مشاعر الحب والغضب والإعجاب والذين يكونون مؤدبين إلى درجة أن الآخـرين يقومـون باسـتغلالهم ويجدون صعوبة في الإجابة بالنفي ويتنازلون عن حقوقهم، فالتدريب على التوكيدية أحد الفنيات الرئيسية في تعـديل السلوك وتعنى القدرة على قول (لا) والقدرة على رفض الطلبات غير المعقولة والقدرة على التعبير عن المشاعر الموجبة والسالبة والقدرة على بدء واستمرار وإنهاء المحادثات فهي باختصار تتضمن القدرة على التعبيـر عـن الأفكـار والآراء وعدم الموافقة على الآراء الأخرى التي تتعارض مع الآراء الشخصية للفرد والقدرة على بدء واستمرار التفاعلات الاجتماعـية والقدرة على اتخاذ القرارات في مواقف الصراع ، وبالتالي فإن عجز الشخص في التعبير عن مشاعره والدفاع عن حقوقه يؤدى إلى نتائج نفسية واجتماعية سلبية فمن خلال التوكيدية يستطيع الفرد أن يدافع عن حقوقه المشروعة بطريقة لا يعتدى فيها على حقوق الآخرين ، وعلى

هذا يختلف الشخص التوكيدى عن الشخص اللاتوكيدى ، فالشخص غير التوكـيدى هـو الشخص الذي لا يستطيع أن يعبر عن أفكاره ومشاعره ويتـرك حقوقه ولا يطالب بها ويسعى إلى إرضاء الآخرين على حساب ذاتـه ولا يـستطيع أن يرد على الإهانات والانتقادات التي توجه له من الآخـرين ويشعر بالخجل أثناء حديثه معهم ، بينما الشخص التوكيدى هو الذي يكون لديه القدرة على المبادأة والاستمرار في التفاعلات الاجتماعية وأيـضاً لديه القدرة على تنظيم وفهم انفعالاته والتعبير عنها ، وكذلك فهم انفعالات الآخرين من خلال تواصله اللفظى أو غير اللفظى والذي يتمثل في الإيماءات وقراءة تعبيرات الوجه واتصال العين وغيرها من المكونات غيـر اللفظية الأخرى ويستطيع اتخاذ القرارات وبناء علاقات بينشخصية وثـيقة مـع الآخـرين وحماية ذاته من أن يكون ضحية وأن يستغل عن طـريق الآخرين، وجملة القول أن التوكيدية هي حسن التعبير عن الذات بما لدى الفرد من أفكار وآراء وانفعالات بطريقة توافقية وإيجابية.

ويعتبر "ولبى" هو أول من اقترح مفهوم التوكيدية Assertiveness بدلاً من مفهوم الاستثارة Excitiation نظراً لأن مفهوم التوكيدية أكثر تحديـداً، ويبدو أن مفهوم توكيد الذات كان مقصوراً على قدرة الفرد على التعبير عن المعارضة بالغضب والاستياء والامتعاض تجاه شخص آخر، أو موقـف من مواقف العلاقات الاجتماعية، إلا أن هذا المفهوم قد اتسع فـيما بعـد ليشمل كل التعبيرات المقبولة اجتماعياً للإفصاح عن الحقوق والمشاعر الشخصية، كرفض الطلبات غير المعقولة، والتعبير عن الضيق والـسخط والاشـمئزاز، والتعبيـر الصادق عن الاستحسان والإعجاب والتقدير والاحترام والتعبير عن البهجة، وتعد هذه أمثلة للسلوك التوكيدى.

وقـبل الحديث عن التدريب التوكيدى كأحد فنيات تعديل السلوك يبدو من المناسب في هذا الجزء أن نبدأ بتعريف السلوك التوكيدى بهدف

التعــرف على طبيعته وتوضيح الاختلافات بينه وبين السلوكيات الأخرى اللاتوكيدية والعدوانية، مما يساعد ذلك على إبراز وفهم ملامح وخصائص كــل مــن الشخص التوكيدى وكذلك الشخص غير التوكيدى (السلبى أو الإذعانـــى) والشخص العدوانى وأيضاً ويتضمن هذا الجزء أيضاً عرضاً لأبعاد السلوك التوكيدى ومكوناته وخصائصه وأهميته.

لقــد كانــت التعــريفات المبكرة عن السلوك التوكيدى غامضة وعامـــة، ففى عام (١٩٥٨) نظر وولبى إلى السلوك التوكيدى على أنه السلوك العدوانى ،ثم سرعان ما قدم تعريفاً جديداً له عام (١٩٧٣) وألغى العدوانية منه حيث أصبح السلوك التوكيدى لا يشير إلى السلوك العدوانى بدرجـــة أو بأخـــرى بـــل يتضمن التعبير الخارجي عن المشاعر الودية والعاطفية دون الشعور بالقلق أي يتضمن التعبير المناسب عن أي انفعال مـــا عـــدا القلق نحو الآخرين وتشمل هذه الانفعالات التعبير عن مشاعر الصداقة والاعجاب والمشاعر التى لا تؤذى الآخرين.

ويـــشير لازاروس Lazarus (١٩٦٦) إلى أن السلوك التوكيدى يـــتكون من أربعة استجابات هى : القدرة على قول لا، والقدرة على فعل الطلـــبات أو تنفـــيذ أعمـــال محددة ، والقدرة على التعبير من المشاعر الموجـــبة والـــسالبة، والقـــدرة علـــى بدء واستمرار وإنهاء المحادثات، وباختـــصار أن السلوك التوكيدى يتضمن القدرة على التعبير عن الذات Self-Expression والقدرة على التعبير عن الآراء وعدم الموافقة على الآراء التـــي تـــتعارض مـــع الآراء الشخـــصية للفرد، والقدرة على بدء واســـتمرار الـــتفاعلات الاجتماعية، والقدرة على تعظيم الذات أكثر من استجابات إنكار الذات واتخاذ القرارات فى مواقف الصراع وبالتالي فإن عجز الشخص فى التعبير عن مشاعره والدفاع عن حقوقه يؤدى إلى نتائج سلبية نفسية واجتماعية.

وتميز جاكبوسكى Jakubowski, (١٩٧٣) بين السلوك التوكيدى والسلوكيات الأخرى اللاتوكيدية والعدوانية، فتعرف السلوك التوكيدى بأنه نمـط مـن الـسلوك البينشخصى الذى من خلاله يدافع الفرد عن حقوقه المشروعة بالطريقة التى لا يعتدى فيها على حقوق الآخرين، كما يستطيع التعبيـر الـصريح والمباشـر والملائم عن مشاعره ومعتقداته وآرائه، وبالتالي يتناول تقدير الشخص الآخر لا الإذعان نحوه فى حين أن السلوك اللاتوكيدى Non assertiveness هو نمط من السلوك البينشخصى الذى مـن خلاله تكون حقوق الفرد قد اعتدى عليها عن طريق الآخرين، وهذا يحدث بطريقتين :

أولاً : يفـشل الفرد فى توكيد ذاته عندما الشخص الآخر عن قصد وعمد يحاول أن يجور على حقوقه.

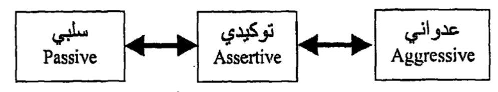
ثانياً : أن الشخص الآخر لا يرغب فى أن يعتدى على حقوق الفرد ولكن فشله وعجزه فى التعبير عن حاجاته ومشاعره يؤدى إلى الاعتداء المقصود، فعلى سبيل المثال عندما يقوم صديق بزيارة غير متوقعة لتـناول القهوة معك دون موعد محدد وقد كنت مشغولاً بشدة فإن فشل الفرد وعجزه فى توكيد ذاته فى هذا الموقف يؤدى إلى تدنيس حقوقه الشخصية، وأن الشخص اللاتوكيدى تتكف استجاباته التلقائية والصريحة، وهو إلى حد ما يشعر بالقلق وبالغضب أحياناً كنتيجة لـسلوكه، وأن معظم السلوكيات اللاتوكيدية تكون نوعية وموقفية، بمعنـى أن هـذه الـسلوكيات تظهر بشكل مميز فقط فى مواقف محـددة، ويـسميها ألبرتـى وايمونـز Alberti & Emmons اللاتوكـيدية الموقفية وعلى الرغم من أن معظم الناس تكون لديهم بعـض اللاتوكـيدية الموقفية، فبعضهم يكونون غير قادرين على توكـيد أنفـسهم فى جميع المواقف أو معظمها تقريباً بصفة عامة،

وأن الشخص اللاتوكيدى يكون بصفة عامة غير قادر على أن يفعل أى شئ، ومن ثم يشعر بالقلق والانزعاج ويكون لديه شعور عميق بالنقص وكف شديد، ونقص فى الاستجابة الانفعالية الملائمة.

أما السلوك العدوانى فهو نمط من السلوك من خلاله يدافع الشخص عن حقوقه الشخصية بالطريقة التى يعتدى فيها على حقوق الآخرين، فالهدف من السلوك العدوانى هو التحقير والإهانة والإيذاء وهو يمثل هجوم على الشخص الآخر أكثر مما هو على سلوك الشخص وهو رد فعل عدائى ناتج عن غضب مكبوت لدى الشخص العدوانى.

ويعرف ألبرتى وايمونز Alberti & Emmons السلوك التوكيدى بأنه السلوك الذى يتجنب كل من الطرفين فهو لا توكيدى الذى عرفه بأنه إنكار للذات، وسلبى وغير ملائم، ولا هو عدوانى يؤذى الآخرين، ويؤدى إلى هزيمة الذات، بل هو وسط بين اللاتوكيدية من ناحية والعدوانية من ناحية أخرى.

وينكر ألبرتى وايمونز كل الأساليب العدوانية المباشرة وغير المباشرة فيعرف السلوك العدوانى بأنه السلوك الذى يستهدف إنكار وذل واحتقار الآخرين، وأعتبر ألبرتي "أنا غضبان" استجابة توكيدية فى حين أن التنهد أو البكاء Sob اعتبرها استجابة عدوانية وبناء على ما سبق يتضح أن السلوك التوكيدى هو وسط بين اللاتوكيدية أو السلبية من ناحية والعدوانية من ناحية أخرى.



ومن خلال ما سبق يتضح أن الشخص غير التوكيدى هو الشخص الذى لا يستطيع أن يعبر عن أفكاره ومشاعره ويترك حقوقه ولا

يطالب بها الشخص الآخر فهو يرضى الآخرين على حساب ذاته وهو لا يستطيع أن يرد على إهانة وجهت له ويشعر بالخجل أثناء حديثه أمام الأفراد الآخرين وخاصة أفراد من الجنس الآخر.

أما الشخص العدوانى فهو على النقيض من ذلك فهو يدافع عن حقوقه ويشبع حاجاته ورغباته على حساب الآخرين بصرف النظر عما يصيب الآخرين من أذى، فهو يرضى ذاته على حساب الآخرين، ومن السهل عليه أن يسخر الآخرين ويستغلهم لحساب مصلحته.

أما الشخص التوكيدى فهو يعبر عن آرائه، ويدافع عن حقوقه بطريقة إيجابية لا تجعله يضيع حقوقه أو يتعدى على حقوق الآخرين، ولديه القدرة على المبادأة والاستمرار فى التفاعلات الاجتماعية، وأيضاً لديه القدرة على تنظيم وفهم انفعالاته والتعبير عنها وكذلك فهم انفعالات الآخرين من خلال تواصله اللفظى وغير اللفظى الذى يتمثل فى الإيماءات وقراءة تعبيرات الوجه واتصال العين وغيرها من المكونات غير اللفظية للسلوك التوكيدى.

وعلى هذا فالتوكيدية تتضمن حسن التعبير عن الذات بما لدى الفرد من أفكار وآراء وانفعالات بطريقة متوافقة ومتزنة وإيجابية عبر المواقف الاجتماعية، فهي تشير إلى القدرة على التعبير عن المشاعر والانفعالات بالصورة التى يتطلبها الموقف دون إنكار لمشاعر الآخرين وانفعالاتهم.

ويؤكد على هذه المعاني أيضاً كوتلر Cotler (١٩٧٦) حيث ذهب إلى أن الفرد الذى يكون توكيدياً يمكنه التعبير بطريقة لفظية وغير لفظية عن كل من المشاعر الموجبة والسالبة، والانفعالات والأفكار بشكل واسع، ويستطيع اتخاذ القرارات والاختيارات الحرة فى الحياة، ويستطيع

بناء علاقات بينشخصية وثيقة بطريقة مريحة، وحماية ذاته من أن يكون فريسة وأن يستغل عن طريق الآخرين، ويستطيع بنجاح إشباع حاجاته البينشخصية وكل ذلك يتم دون أن يعانى من القلق أو الشعور بالذنب ودون الاعتداء على حقوق وكرامة الآخرين.

وأشار إلى أن السلوك التوكيدى يقع على متصل يوجد الفرد اللاتوكيدى على الطرف الأول من المتصل بينما يوجد الشخص العدوانى على الطرف الآخر، وبسبب مستويات القلق المرتفعة والشعور والذنب أو نقص المهارات الاجتماعية ينزع الفرد اللاتوكيدى إلى قمع انفعالاته ونتيجة لذلك يعانى هذا الفرد صعوبة فى أن يكون قادراً على إشباع بعض حاجاته والتفاعل مع الناس الآخرين بشكل مريح، وكذلك صعوبة فى الحديث وفى المناقشة والتعبير عن مشاعره تجاه الآخرين ، كما يصعب عليه عودة بعض البضائع إلى المتجر أو تقبل المدح من شخص ما آخر دون أن يحط من قدره، وبالإضافة إلى ذلك فإن هؤلاء الأفراد اللاتوكيديين يكونون غالباً ضحية للآخرين وهذا يعنى أنهم لا يستطيعون قول لا، أو رفض الطلبات غير المعقولة مثل رفض طلب صديق يريد أن يستعير شيئاً ذو قيمة عالية أو قول لا للبائع المندفع وهم أيضاً غير قادرين على حماية أنفسهم لفظياً عندما شخص ما ينتقدهم دون حق، وهم غالباً يكونون مكتئبين ولديهم مفهوم ذات منخفض، ويرون أنفسهم كأشخاص تعيش تحت رحمة العالم المحيط بهم.

وعلى الطرف الآخر من المتصل يوجد الفرد العدوانى الذى يمكنه إشباع معظم حاجاته ولكن ذلك يكون على حساب كرامة شخص ما آخر وتقدير الذات، وهذا الشخص العدوانى يكون لديه مستوى القلق مرتفعاً ولديه نقص فى المهارات الاجتماعية، كما أنه يستطيع لفظياً أن يفجر استفزاز الآخرين وأيضاً يكون ميالاً إلى العدوان الجسمي عند

الغضب، ويمكنه أن يعتدى على الآخرين لفظياً عن طريق إطلاق اسم أو شـــئ فاحش عليهم عندما لم تشبع حاجاته، فعلى سبيل المثال في المطعم يصيح الشخص العدوانى فى خادم المائدة عندما لا يقدم إليه طعاماً يحبه ، فـــى حـــين أن الشخص اللاتوكيدى (السلبى أو الإذعانى) من المرجح أن يأكــل الطعــام ولا يقول شيئاً يذكر، ويسيطر الشخص العدوانى على كل المحادثات الاجتماعية دون أن يترك الآخرين يتحدثون، ويستمر فى هجوم وانـتقاد الــناس حتــى بعــد هروبهم من الموقف، فى حين أن الشخص اللاتوكــيدى يكون دائماً ضحية للآخرين، ومن ثم يميل إلى تجنب الناس الآخرين والانسحاب من المواقف الاجتماعية، أما الشخص العدوانى غالباً ما يكون مُتجنباً عن طريق الآخرين فى بيئته.

ويذكــر راثــيوس Rathus (١٩٧٥) فـــى سياق وصف طبيعة السلوك التوكيدى والتمييز بينه وبين السلوكيات اللاتوكيدية والعدوانية، أن التوكيدية لم تكن مرادفة للعدوانية، وأن توكيد الذات لا يقتضى مواجهات مـــستمرة، وأن التوكــيدية بالأحرى هى التعبير عن الذات بطريقة بناءة منتجة وموجبة، ، وأيضاً تتضمن الابتسامة نحو الآخرين والمشاركة فى الحـــديث، وأن السلوك التوكيدى يمكن استخدامه كاستجابة مضادة لسلوك القلق.

وحيـــثما أن الفـــرد غير التوكيدى يمكنه تجنب اتصـــال العيـــن المباشر بسبب تقدير الذات المنخفض لديه، فإن الفرد التوكيدى يسعى إلى اتـــصال العـــين بـــشكل مباشر فهو مثلاً لا يتجنب النظرات المحدقة من الآخـــرين ولا يـــوجد فى ذلك ضرورة، وعلى الرغم أيضاً من أن الفرد اللاتوكيدى يتحاشى التعنيق حتى لا يصطدم بخادم المائدة فى المطعم مثلاً فـــإن الـــشخص التوكـــيدى يذكر الأخطاء بطريقة مختصرة ودون فعل ضوضاء،كما أنه لم يكن منسحباً ولا مستبداً أو متغطرساً وعلاقاته تكون

مع الناس الآخرين فى المناسبات الاجتماعية والحفلات بطريقة تلقائية ولا يجـد ضرورة ليتقهقر إلى الأركان، وعندما يشعر أن شخصاً ما يستغله يقـول ما ينبغى أن يكون لأنصاف مظالمه مدافعاً عن حقوقه الشخصية، فهـو لا ينتهـز الفرصة فى أن يعبر عن العداء بلا مبرر، ولكن إذا وجد نفسه فـى موقف لا يكون الإنصاف فيه ممكناً يكون قادراً على تعطيل الفرصة للإنصاف.

كما أنه يستطيع أن يقول لا عندما يكون تواقاً إلى رفض طلب ما وذلـك لأن هذا الطلب يبدو غير معقول أو غير ملائم، كما أن الشخص التوكيدى يقدر المواجهات الاجتماعية ويحدد الاستجابة الملائمة من ناحية، ومـن ناحية أخرى فهو لا يعتدى على الآخرين اعتباطاً، ولا يكون الفرد التوكيدى مذعناً ولا عدائياً يميل إلى القتال والهجوم. ولا يتح للآخرين أن يستغلوه ولا ينسحب من التفاعلات الاجتماعية ولا يكون فى حاجة إلى أن يكون شخصاً فظاً ومتغطرساً.

ويعرف شيلتون Shelton (١٩٧٧) التدريب التوكيدى بأنه إجراء يتألف من العديد من فنيات تعديل السلوك ويستهدف مساعدة الأفراد على حماية أنفسهم وحقوقهم دون أية إساءة إلى حقوق الآخرين، فهو طريقة إرشادية مفضلة للأفراد الذين يكون لديهم صعوبة فى التعبير المناسب عن انفعالاتهم المختلفة، والأفراد الذين لديهم نقص فى الثقة بالنفس وبتعبير أخر أن التدريب التوكيدى يستعمل بشكل مفيد مع الأفراد الذين لا يستطيعون التعبير عن انفعالاتهم والذين يكونون لديهم صعوبة فى قول لا والذين يتيحون للآخرين أن يستغلونهم.

ومما لاشك فيه أن عدم قدرة الفرد على أن يسلك بطريقة توكيدية تكون بسبب غياب المهارات الاجتماعية لديه، فالفرد اللاتوكيدى يكون غير قادر على التعبير عن مشاعره الانفعالية الحقيقية ويفشل فى رفض

الطلبات غير المعقولة ولا يدافع عن حقوقه المشروعة وغالباً ما يستغل عن طريق الآخرين، ويتضمن التدريب التوكيدى توليفة من الفنيات التالية وهى الإرشاد المصغر، الواجبات المنزلية، التغذية الرجعية عن طريق شرائط الفيديو، والبروفة السلوكية والتدريب على طريقة الدروس الخصوصية والحث، والتشكيل بالأنموذج والإرشاد بالقراءة فالهدف الرئيسي من التدريب التوكيدى هو خفض القلق الاجتماعي وزيادة المهارات الاجتماعية لدى الفرد.

ومن خلال ما تقدم نستطيع القول بوجه عام أن الشخص المؤكد لذاته هو الشخص الذى يستطيع التعبير عن مشاعره بحرية والدفاع عن حقوقه الشخصية عند الآحتكاك بالآخرين بطريقة تخلو من أى إهانة أو تحقيراً لهم.

ومن هنا تبرز فائدة التوكيدية للفرد فيما يلى :

١- نمو مهارات التواصل وتزيد من التفاعل الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية للفرد.

٢-تتيح للفرد الشعور بالثقة بالنفس وتحسن من مفهوم الفرد عن ذاته.

٣- تزيد من تقديره لذاته وتساعده على تجنب كثيراً من جوانب الإحباط.

٤- تساعد الفرد فى الحصول على تقدير الآخرين له.

٥- تحسن من قدرة الفرد على اتخاذ القرارات المهمة بكفاءة عالية.

٦- خفض القلق والخوف الذى يستثار فى المواقف الاجتماعية.

٧- القدرة على مواجهة الضغوط الاجتماعية من الآخرين.

٨- حرية التعبير الانفعالي مما يعنى أن يكون الفرد صريحاً ومباشراً فى التعبير عن مشاعره وحاجاته وآراءه، وأن يكون صريحاً عندما يمتدح شخص ما أو يتلقى تعليقاً من الآخرين وعندما يتواصل مع الآخرين

يكون مستخدماً التواصل بشكلة اللفظي وغير اللفظي والذي يتمثل فى أن تكون نبرات الصوت وتعبيرات الوجه وإيماءات وحركة العين لديه ملائمة لما يقوله.

وعلى هذا فإن التوكيدية تتضمن مهارات لفظية تتمثل فى التعبير عن الأفكار والآراء والدفاع عن الحقوق الشخصية للفرد ورفض الطلبات غير المعقولة أو القدرة على قول لا، وهى أيضاً تشمل مهارات غير لفظية تتضمن أن تكون الطريقة التى ينظر بها الفرد لمن يتحدث معهم مناسبة، وكذلك الاعتدال فى الوقوف أو الجلوس أثناء الحديث مع الآخرين والانسجام بين تعبيرات الوجه وإيماءات الجسم من جهة والرسالة التى يريد الشخص التوكيدى إيصالها للآخرين من جهة أخرى وأضف إلى ذلك أن تكون نغمة الصوت مناسبة فلا يكون صوت الفرد مرتفعاً أو منخفضاً في الموقف الاجتماعي ،فلا شك أن لغة الجسم تساعد الفرد فى التعبير عن صدق مشاعره ووضوحها وإقناع الآخرين، ومن ثم فإن السلوك التوكيدى لا يكمن فى موضوع ما يقوله الفرد بل فى كيفية ما يقوله.

وتعرف لورر و مورى Lorr & More (١٩٨١) التوكيدية بأنها مهارة الفرد فى التفاعل مع الآخرين وتكوين علاقات جيدة والقدرة على المبادأة وبدء واستمرار وإنهاء التفاعلات الاجتماعية والتعبير عن المشاعر والثقة بالذات والدفاع عن الخقوق وتوجيه الآخرين ومن جملة ما تقدم نخلص إلى أن التوكيدية هى حرية التعبير عن الانفعالات والأفكار والمشاعر والدفاع عن الحقوق المشروعة بطريقة ملائمة ومباشرة وعليه يكون الشخص التوكيدى هو الذى يحترم نفسه ويحترم الآخرين ويعمل على حل مشاكله بطريقة إيجابية ملائمة.

وتختلف التوكيدية عن العدوانية فالأخيرة تتضمن التعبير عن الأفكار والمشاعر والآراء بطريقة غير ملائمة ومن خلال الاعتداء على

حقوق الآخرين وهى إما أن تكون عدوانية إيجابية أو نشطة وأما أن تكون عدوانـــية سلبية وهى تنقل انطباعاً عن عدم الاحترام فالشخص العدوانى يستطيع الوصول إلى إشباع حاجاته ومطالبه على حساب الآخرين.

كمـــا تخـــتلف التوكيدية عن السلبية أو اللاتوكيدية فالسلوك غير التوكيدى هو سلوك سلبى وغير مباشر وعليه فالشخص غير التوكيدى أو الـــسلبي يتـــيح للآخـــرين أن يعتدوا على حقوقه ويظهر نقص فى تقدير وإشباع حاجاته النفسية الشخصية وبالتالي يعانى من شعور بالنقص لديه.

ومن هذا المنطلق يمكن القول أن السلوك التوكيدى يتضمن التعبير عن الأفكار والمشاعر للفرد دون أن يكون ذلك على حساب الآخرين وأن السلوك التوكيدى لا يكون مهتماً بما يقوله الفرد بل بالكيفية التى يقول بها، وأن الـــسلوك التوكـــيدى ينبغى أن يكون مصحوباً بتعبيرات لفظية وغير لفظـــية أو لغة الجسد والتي تجعل رسالة الفرد تكون أكثر وضوحاً، ولغة الجـــسد هـــذه تتـــضمن اتـــصال العين، وضع الجسم والتحدث بوضوح واستخدام تعبيرات الوجه الملائمة، والإيماءات المناسبة أيضاً لتدعم وتؤكد ما يقوله الفرد فالأفراد غير التوكيديين يتجنبون النظر للآخرين ويتحدثون بصوت منخفض.

فالتوكـــيدية مـــا هى إلا مهارات سلوكية لفظية وغير لفظية وهى موقفية ومـــتعلمة تتـــضمن تعبيـــر الفرد عن مشاعره الإيجابية والسلبية بصورة ملائمـــة، ورفض أي مطالب يمارسها الآخرون على الفرد لإجباره على إتـــيان ما لا يرغبه، والمبادرة ببدء المحادثات والاستمرار فيها وإنهائها، والـــدفاع عن الحقوق ضد من يحاول انتهاكها شريطة عدم انتهاك حقوق الآخـــرين ولا تتم عملية تعلم المهارات التوكيدية بطريقة عشوائية بل تتم ضـــمن مجموعة من الخطوات المترابطة فكل خطوة هى امتداد للخطوة التـــى تليها، ولقد صاغ وولبى فنية التحصين التدريجى فى عدة خطوات محـــددة، إلا أنـــه لـــم يـــضع خطوات محددة فى كيفية إجراء التدريب التوكيدى.

ويتضمن إجراء التدريب التوكيدى عدة خطوات على النحو التالي:

الخطوة الأولى: وهى تحديد الحاجة إلى التدريب التوكيدى، وتعد هذه الخطوة تقيمية، إذ أنها تتضمن عادة استخدام مقاييس التقرير الذاتى للتوكيدية، وذلك لتحديد مدى القصور أو النقص فى مستوى التوكيدية، إذ أن العديد من هذه الاختبارات (اختبارات الورقة والقلم للتوكيدية) تعطى مؤشراً بالغ الدقة عن مجال المشكلة التي يعانى منها الفرد والمواقف التي من خلالها يسلك الفرد بطريقة غير توكيدية أو سلبية.

الخطوة الثانية: وفى هذه المرحلة عقب تحديد الحاجة إلى التدريب التوكيدى، يقدم المعالج المعلومات والأسباب المنطقية عن التدريب التوكيدى للعميل، مع توضيح الاختلافات بين السلوك التوكيدى وغيره من السلوكيات الأخرى (اللاتوكيدية والسلوك العدوانى)، ومناقشة الأهداف، مع تفسير وشرح فنيات التدريب التوكيدى للعميل، وتوضيح أن هذه الفنيات مثل "البروفة السلوكية ، ولعب الدور، والواجبات المنزلية وغيرها" تستخدم لكى تساعد الفرد على تحقيق أهدافه النوعية وزيادة مهاراته التوكيدية، كما تستهدف أن يبقى مستوى القلق منخفضاً لدى الفرد.

ومن هنا تعتبر هذه الخطوة تربوية أو تعليمية، حيث أنه فى هذه الخطوة يخبر المعالج العميل بأن الاستجابات اللاتوكيدية هى بمثابة هزيمة للذات أو تدمير لها، وأن التوكيدية سوف تزيد من الثقة بالنفس لدى الفرد، وسوف تؤدى بصفة عامة إلى حياة سعيدة؛ كما يؤكد أيضاً على أن السلوك التوكيدى يتيح للعميل الفرصة فى أن يصبح أكثر فاعلية فى المواقف البينشخصية، فضلاً عن أنها تتيح للشخص أن يفصح عن أفكاره ومشاعره فى مواقف الحياة، ومن ثم تكون سبباً فى شعوره بالتحسن فى الذات والرضا عنها والتقدير الإيجابي من الآخرين.

الخطوة الثالثة: وتتضمن التدريب على المهارات التوكيدية، وهذه المرحلة تجسد إلى حد يعيد التعليمات المباشرة، والتدريب على السلوكيات التوكيدية فى مواقف لعب الدور، التي يحددها العميل كمواقف واقعية وتمثل إشكالية له ، بمعنى أنه بعد تحديد المواقف التى من خلالها يسلك الفرد بطريقة غير توافقية أما سلبية أو لا توكيدية، ويكون لديه صعوبة فى أن يكون توكيدياً خلالها، حينئذ يتم التدريب على المهارات التوكيدية، وذلك من خلال لعب الدور، حيث يقوم المعالج بنمذجة الموقف ثم يطلب من الفرد أن يقلد الاستجابة النمذجة (أي التى سبق لها عملية التشكيل بالأنموذج من خلال المعالج) وحينما ينمذج الفرد هذا السلوك التوكيدى، يعزز المعالج الاستجابات التى قام بها بشكل صحيح، وفى أثناء لعب الدور يقوم المعالج بملاحظة علامات القلق التى تظهر لدى العميل عند أداء السلوك التوكيدى فى الموقف، كما يحدد المعالج أيضاً مجالات وجوانب الأداء التى تحتاج إلى أن تتحسن، ويقدم الاقتراحات التى سوف تساعد الفرد على أن يؤدى السلوك التوكيدى بطريقة ملائمة كما تتضمن هذه الخطوة التدريب على المهارات التوكيدية من خلال التشكيل بالأنموذج، حيث يلاحظ العميل بيان حي عن السلوك التوكيدى عن طريق المعالج أو عن طريق مشاركين آخرين أو من خلال نماذج مسجلة على شرائط فيديو أو كاسيت وتتضمن هذه الخطوة أيضاً التدريب على السلوكيات التوكيدية عن طريق البروفة السلوكية، حيث يمارس العميل السلوكيات التوكيدية ويتدرب عليها مع المعالج أو مع المشاركين الآخرين، مع تقديم التغذية الرجعية من المعالج أو من المشاركين الآخرين فيما يتعلق بالمكونات اللفظية وغير اللفظية النوعية للاستجابة التوكيدية هذا بالإضافة إلى استخدام التدريب على طريقة الدروس الخصوصية، والتعزيز الاجتماعي للسلوكيات التوكيدية الملائمة، والواجبات المنزلية

والتى تشير إلى أنه عندما يكون الفرد قادراً على أن يؤدى السلوكيات التوكيدية المرغوبة ، يشجع الفرد على تجريب هذه السلوكيات التوكيدية فى مواقف الحياة الواقعية.

وعلـــى الطـــرف الآخـــر فقـــد حدد فريدريك وأرنولد (Frederick & Arnold ١٩٧٥) خطـــوات التدريب ألتوكيدي فى عدة خطوات رئيسية وهى:

١- أن يقـــوم المعـــالج والعميل بتحديد سلسلة المواقف التي من خلالها يشعر العميل بصعوبة في أن يكون توكيدياً بشكل متزايد تدريجياً ، وينبغـــي أن توضـــع هذه المواقف فى مدرج هرمى مثل بنود مدرج القلق التي تستخدم في التحصين التدريجي، ويجب أن تكون الأحـــداث والمواقـــف الأكثـــر صعوبة والباعثة على القلق التي توصف في قمة مدرج القلق لكي لا تكون لدى العميل مشكلة في أن يكون توكيدياً، و إلا تحدث نتائج سلبية نتيجة لتوكيديته، بمعنى أن تكون المواقف متدرجة فى صعوبتها بحيث يتم تدريب العميل على المواقف الأقل إثارة للقلق حتى تصل إلى أشدها إثارة للقلق فى قمة المدرج الهرمي.

٢- تمثـــيل المعالج والعميل كل من المشاهد عن طريق لعب الدور ، ثم يعلـــق المعـــالج علـــى ســـلوك العميل ، ويقدم الاقتراحات بشأن التحسينات ويوجهه للأفضل ، وبصفة خاصة فيما يتعلق بتعبيرات الوجه ، والإيماءات والإشارات، ونبرات الصوت واتصال العين وغيـــرها مـــن المكـــونات غيـــر اللفظية، ويحث أيضاً التشكيل بالأنموذج خلال هذه المرحلة ، وتختلف العديد من المواقف التي يتم لعب الدور فيها والتشكيل بالأنموذج لها في كل جلسة ، وهي تقـــوم علـــى خطـــورة لا توكيدية العميل وأيضاً مستوى التحمل

لممارسة السلوك التوكيدي، بمعنى أن المواقف الاجتماعية التى يتم تدريب العميل فيها على السلوك بطريقة توكيدية تختلف من جلسة لأخرى.

٣- بعد الانتهاء من مرحلة لعب الدور والثقة فيما يؤديه العميل في المواقف المحددة حينئذ يقرر المعالج والعميل الاستجابات البديلة التي يقوم بها في هذه المواقف فعلى سبيل المثال يناقش المعالج مع العميل ما يقوله أو ما يؤديه العميل إذا أعطى استجابة سلبية تجاه المواقف الاجتماعية التى يتدرب عليها، أو ما ينبغي أن تكون عليه الاستجابة من دفء وامبائية أكثر،بدلاً من الاستجابة العدوانية،وبعد أن يكون قد تم الاتفاق على هذه البدائل يحدث لعب الدور والتشكيل بالأنموذج مرة أخرى حتى يكون العميل قد فهم تماماً أو أتقن هذه البدائل جيداً .

٤- بعد أن تكون الاستجابة التوكيدية قد فهمت تماماً، ووافق المعالج على أن العميل أصبح توكيدياً ويسلك بطريقة ملائمة يتم تشجيع العميل على ممارسة التوكيدية في مواقف الحياة الواقعية رغم أن هذا يكون خطوة صعبة القيام بها لدى العديد من العملاء، ويشجع العميل على أن يعمل بروفة على السلوك التوكيدي في البيت ، وأن يدون نوعية المشاعر إيجابية أو سلبية تكون لديه عند أداء السلوك التوكيدى، وأيضاً ما نوع المواقف التى تحدث فيها هذه المشاعر الموجبة والسالبة، ويجب على العميل أيضاً أن يدون مذكرات عن شعوره بعد أداء السلوك وما يعوقه في أن يكون توكيدياً ، كما يود أن يكون ،فالهدف من تدوين هذه المذكرات هو مساعدة العميل على أن يخبر عن أي المشكلات قد تكون لديه ويصعب عليه مواجهتها ويقول ذلك للمعالج ، وذلك لكي يستطيع التدريب عليها ومنعها من الحدوث مرة ثانية .

٥- وفي الجلسة التالية يتم فحص ومراقبة أداء العميل الذي كان في الجلسة الماضية، فإذا سلك العميل بطريقة ملائمة يتم مكافأته ومدحه بطريقة مفعمة بالحماس، وتناقش مذكراته وأية مشكلات قد واجهته يتم التدريب عليها، ويتم تشجيع العميل على أن يستمر في ممارسة السلوك التوكيدي في هذه المواقف ، وأن يواصل تدوين مذكرات عن أدائه . وبعد هذه الخطوات الماضية إذا كان لدى العميل صعوبة في أن يكون توكيدياً يتعين على المعالج أن يناقش أسباب صعوبة العميل في أن يكون توكيدي ، ويحدث إعادة تدريب ملائم له حتى يتمكن من أداء المهارات التوكيدية بفاعلية.

وفي برامج تعديل السلوك يتم تدريب الأفراد المشاركين على مجموعة من المواقف التي تستثير القلق والضيق لديهم وتعليمهم كيفية الاستجابة التوكيدية حيالها ومثال ذلك عندما ينتقدك شخص بصورة غير عادلة وعندما ينتقدك أستاذك وكذلك حالة التلميذ الذي يهمس في الفصل وينال توبيخ المعلم من بين التلاميذ الذين كانوا يهمسون معه وكذلك شخص يحاول شراء تذكرة أو يقف في طابور ويندفع أمامه شخص آخر وشاب يشتاط غيظًا وغضبًا من أن زوجته تتحدث مع زميل يرفضه وزوج يغتاظ لأن زوجته تنكر ما يقدمه لها من خدمات ومساعدة وكذلك أم تسخط على ابنها وتغضب منه لأنه لا يلتزم بقواعد وآداب المائدة وكذلك عندما يدخن شخص سيجارة في مكان عام مثل هذه المواقف وغيرها التي تستثير الغضب لدى الفرد يتم تدريبه على مواجهتها والتعامل معها بطريقة توكيدية مع تدريب الفرد على ممارسة الاستجابات اللفظية وغير اللفظية للتوكيدية مثل التدريب على اتصال العين ووضع الجسم وتعبيرات الوجه والتدريب على استخدام الإيماءات.

ويـتم الـتدريب علـى المهارات التوكيدية من خلال عدة فنيات

- سـلوكية مـثل الـتدريب علـى الاسترخاء، ولعب الدور، وقلب الدور، والتـشكيل بالأنموذج والتغذية الرجعية وفنيات معرفية مثل التدريب على الحـوار الداخلـي الايجابي وتغيير المعتقدات غير المنطقية (إعادة البناء المعرفي) للفرد.

وفـي ثنايا الحديث عن فنيات التدريب التوكيدى تشير بروشاسكا (١٩٨٤) إلـى أن الـتدريب التوكيدي يشتمل على البروفة السلوكية التي تعمل كتشرط مضاد للقلق ، فمن خلال لعب الدور ينخفض القلق ويصبح العمـلاء أكثـر ثقـة بـشأن قدراتهم لمواجهة مواقف الحياة ، ثم يعطي المعالجـين واجبات منزلية متدرجة للعملاء تبدأ بالمواقف التي تكون أقل شدة وأقل باعثاً على القلق .

وتتضمن فنية التدريب التوكيدي أيضاً التعزيز حيث يقدم المعالج المديح والثناء للعميل في حال إتقانه الاستجابات التوكيدية المراد تعلمها وتعزيز كـل محاولـة يقوم بها تكون أكثر توكيدية بشكل فعال مستخدماً في ذلك نموذج التقريب المتتابع ، فالمعالج يعزز كل خطوة في أداء العميل ليصبح أكثـر توكيدية مثل تعزيز الزيادة في اتصال العين ، أو الزيادة في درجة علو الصوت.

ويـشتمل التدريب التوكيدي أيضاً على التغذية الرجعية بحيث يتم تـشجيع العملاء على أن يصبحوا أكثر معرفة بالاستجابات اللفظية وغير اللفظـية للتوكيدية فالبعض من المعالجين يستخدمون شرائط الفيديو التي تتـيح للعملاء أن يحصلوا على تغذية رجعية بخصوص السلوك التوكيدى الملائـم، والبعض الآخر منهم يعتمد على التغذية الرجعية من أنفسهم أو مـن أعضاء المجموعة لزيادة وعي العميل بالتغيرات التي تحتاج إلى أن تكـون أكثـر توكيدية ، ويعد التشكيل بالأنموذج فنية أخرى تستخدم في

التدريب التوكيدي ، فمن خلال لعب الدور أو التفاعل المباشر مع العملاء يكون المعالج قادراً على أن يعطي نموذجاً أكثر فاعلية عن التوكيدية حيث يعــرض المرشـــد أو المعالج الاستجابات السلوكية الملائمة أمام العميل ويقوم بتقليدها أو بتعريضه لمشاهدة نماذج مصورة تسلك بطريقة توكيدية في المواقف الاجتماعية الصعبة.

ويرى فريدريك وآخر (١٩٧٥) أن التدريب التوكيدي يتكون من ثــلاث فنــيات أساســية هــي لعب الدور والتشكيل بالأنموذج، والمكافأة الاجتماعية مع التدريب على طريقة الدروس الخصوصية ، ويستخدم لعب الــدور لمساعدة العميل في البروفة على ما ينبغي أن يسلكه في الموقف الاجتماعــي مــثل ما ينبغي أن يقوله نحو طلب زوجته ، وما ينبغي أن تكون عليه تعبيرات الوجه ونبرات الصوت وغير ذلك ،ويستخدم التشكيل بالأنمــوذج وقلب الدور لمساعدة العميل على ملاحظته الكيفية التي يسلك بها الشخص الأكثر توكيدية في هذا الموقف.

وفي معظم الحالات يلعب المعالج دور العميل ويلعب العميل دور المعــالج ، كما أن المكافأة الاجتماعية مع التدريب على طريقة الدروس الخصوصية تكون هامة أيضاً ، فالمعالج ليس فقط يعلق على مدى جودة ما يؤديه العميل ولكن أيضاً يقدم إليه الاقتراحات، ويعطيه العميل التغذية الرجعية المناسبة لسلوكه لتسهيل التحسن في توكيديته.

وعلــى الطرف الآخر يرى (ألكسندر Alexander ١٩٧٦) أن الــتدريب التوكــيدى يتضمن عدة إجراءات لزيادة التوكيدية لدى الأفراد وهى:

١- تعلم اكتساب الاستجابة Response acquisition

٢- إعادة حدوث الاستجابة Response reproduction

٣- تشكيل وتقوية الاستجابة Response shaping

٤- إعادة البناء المعرفي Cognitive restructuring

٥- انتقال أثر الاستجابة Response transfer

ويتـضمن النوع الأول من هذه الإجراءات التشكيل بالأنموذج والتعليمات حيث يقدمَ المعالج للعميل معلومات عن التمييز بين العدوان وتوكيد الذات. فلاشـك أن هناك اختلاف بين السلوك السلبي والعدواني فالسلوك السلبى يشير إلى عجز الفرد عن التعبير عن مشاعره وأفكاره مما يتيح للآخرين انـتهاك حقـوقه بينما السلوك العدواني يرمي إلى إيذاء الآخرين وإلحاق الـضرر بهم أما السلوك التوكيدي فهو حسن التعبير عن الذات وموضحا أن الاسـتجابات التوكـيديّة والسلبية والعدوانية عند الفرد هي استجابات مـتعلمة عـن طـريق مـشاهدة الفـرد وتقليده لنماذج يتصرفون بتلك الاستجابات أو عن طريق التعزيز والعقاب.

أما النوع الثاني يسمى باسم البروفة السلوكية أو لعب الدور، أو ممارسة الاسـتجابة وتكون ممارسة الاستجابة هى المصطلح المفضل لأن البروفة الـسلوكية ولعب الدور تعتبر ذات معانى كثيرة وفائضة وتختلف ممارسة الاسـتجابة علـى طـول بعدين هما الصريح والتخيلى وكذلك (المباشرة والمـرتجلة)، فلا شك أن ممارسة الاستجابة الصريحة تكون ذات مميزة فى إثارة العملاء غير المهتمين، وهى تكون أكثر فاعلية لتعميم الاستجابة، وتكـون أكثر فاعلية فى التدريب على السلوكيات التوكيدية غير اللفظية، أمـا ممارسة الاستجابة التخيلية فهى تكون أقل تهديداً للفرد وأكثر مرونة واقتـصاداً، وأكثر فاعلية فى علاج المشكلات المعرفية الأكثر تعقيداً، أما فـى ممارسة الاستجابة المباشرة يشجع الفرد على تقليد سلوك الأنموذج وأن يكون مزوداً بنص مكتوب عن الاستجابة التوكيدية الملائمة للتدريب

علـــيها، وفـــى ممارسة الاستجابة المرتجلة يزود الفرد بكثير من قواعد الأداء العـــام ويطلب منه استنباط الاستجابة التوكيدية الملائمة من حصيلة استجاباته الشائعة

أما النوع الثالث من هذه الإجراءات فهو يتضمن التغذية الرجعية عـــن طريق شرائط الفيديو أو الكاسيت ، والتدريب على طريقة الدروس الخـــصوصية، والتعزيز، فى حين أن النوع الرابع يتضمن إعادة تشكيل البنية المعرفية، ففى التدريب التوكيدى يعطى المعالج معلومات وافية عن أهمـــية الـــسلوك التوكيدى، وكيف أن السلوك اللاتوكيدى يكون مكتسباً، ولمـــاذا يـــستمر السلوك اللاتوكيدى رغم أنه سلوك غير توافقي، وكيف يمكن اكتساب السلوكيات التوكيدية ومحو السلوكيات اللاتوكيدية، من حيث هى سلوكيات مستهجنة ومرفوضة اجتماعياً فى حين أن السلوك التوكيدى هو سلوك سوى، وعلى هذا فالتوكيدية هى إعادة بناء من السلوك غير المرغوب اجتماعـــياً إلـــى سلوك مرغوب بدرجة عالية، ولقد استخدم بعض المعالجين مثل (الـــيس ١٩٦٢، لازاروس ١٩٧١) الإجـــراءات العقلانـــية الانفعالية كجزء من الـــتدريب التوكيدى لكي يصبح العملاء على وعى بالتلفيظات التخيلية Covert verbalizations والأنمـــاط المعـــرفية الخاطـــئة التى تؤدى إلى السلوك غير التوكيدى.

أما النوع الأخير من الإجراءات فهو يتمثل فى استخدام الواجبات المنـــزلية حيث يقوم الفرد بممارسة الاستجابات التوكيدية التى تعلمها فى مواقف الحياة الواقعية والحية.

وجملـــة القـــول أن هـــناك عدة إجراءات يمكن من خلالها زيادة مستوى التوكيدية لدى الأفراد تتمثل فى تعلم اكتساب الاستجابة وهذا يشير إلـــى أن الاســـتجابات التوكيدية متعلمة ومكتسبة من خلال ملاحظة الفرد لـــنماذج توكـــيدية فـــى البيئة التى يعيش فيها أي أن الاستجابة التوكيدية

تكتسب من خلال التشكيل بالأنموذج أياً كانت هذه النماذج فعلية أو متخيلة أو نمـــاذج رمزية مسجلة على أشرطة الفيديو والأفلام وشرائط الكاسيت وتعتبـــر النماذج الفعلية أو الحية أكثر فعالية فى تعلم المهارات التوكيدية وبعد أن يكتسب الفرد المهارات التوكيدية من النموذج يطلب منه إعادتها مرات عديدة حتى يتقنها ويتمرس عليها، وذلك باستخدام فنيات لعب الدور أو البروفة السلوكية، وقد تتم هذه الممارسات إما بصورة فعلية أو متخيلة ويـــتم ذلك من خلال تجزئة الموقف إلى عناصر فرعية يتم تدريب الفرد علـــيها، ويقـــدم له تدعيم أو تعزيز عند كل تحسن وعقب ذلك يطلب منه تنفيذ هذه الاستجابات التوكيدية فى مواقف فعلية فى الحياة، ولم يقف الأمر عند هذا الحد فعندما يستطيع الفرد ممارسة الاستجابات التوكيدية بطريقة صحيحة وإيجابية يتم تدعيمها.

وحيث أن نقص التوكيدية قد يكون راجعاً إلى وجود معتقدات وأفكار غير عقلانية فلابد من تعديل هذه الأفكار اللاعقلانية واستبدالها بأفكار أكثر منطقـــية وعقلانـــية ممـــا يؤدى ذلك إلى تعديل سلوك الفرد من كونه غير توكـــيدى إلى أن يسلك بطريقة توكيدية وهذا يتم من خلال توضيح المرشد للعمـــيل أن أفكـــاره غير العقلانية وأحاديث الذات الداخلية السلبية لديه هى الـــسبب فى كف ظهور السلوك التوكيدى لديه ومن ثم فلابد من دحض تلك المعـــتقدات وإحلال معتقدات منطقية بدلاً منها وتبنى مدركات واقعية للآثار الإيجابية للتوكيدية على نحو يرفع من مستوى توكيدية الفرد وحتى أن يكون الـــتدريب علـــى المهـــارات التوكيدية فعال وذو فائدة عملية لابد أن ينتقل ممارســـة الاســـتجابة التوكيدية إلى مواقف الحياة الفعلية ومن ثم فلابد من انـــتقال أثـــر التدريب على الاستجابة التوكيدية إلى الواقع الحي الذى يعيشه الفـــرد، وحتـــى يـــتأكد المرشد من حدوث تلك العملية يكلف المرشد الفرد بواجبات منزلية من قبيل أن يؤكد ذاته فى مواقف معينة.

ومما لاشك فيه أن القدرة على التعبير عن المشاعر والأفكار والقدرة على رفض الطلبات غير المعقولة والقدرة على مناقشة الرؤساء وإبداء الرأي والقدرة على التفاعل الاجتماعي مع الآخرين كلها تمثل مهارات توكيدية يمكن تعليمها للأفراد حيث تكون لديهم القدرة على التصرف والسلوك بطريقة توكيدية يحترم فيها الفرد ذاته ويحترم الآخرين ويتعلم كيفية التعبير ونقل مشاعره نحو الآخرين بأمانة ولا يسلك بطريقة عدوانية ولذا تنطوي. فوائد توكيد الذات على التخلص من المشاعر السلبية المكبوتة وانخفاض في مستوى القلق ويولد الشعور بالراحة النفسية ويحافظ الشخص من خلالها على حقوقه ومصالحه ويحقق أهدافه وتعزز الثقة بالنفس وتساعد الفرد على تكوين علاقات اجتماعية ناجحة وفعالة مع الآخرين وتتبدى أعراض وعلامات ضعف توكيد الذات في صور شتى منها مجاملة الآخرين ومسايرتهم والاستجابة لرغباتهم وسعي الشخص لإرضائهم ولو على حساب نفسه ووقته وماله وسمعته وهذا يتضح من خلال عدة جوانب وهي الإكثار من الموافقة الظاهرية:مثل نعم، حاضر، وضعف القدرة على الرفض المناسب في الوقت المناسب وتقديم مشاعر الآخرين على مشاعره وحقوقه وكثرة الاعتذار للآخرين عن أمور لا تدعو للاعتذار وضعف القدرة على التعبير عن المشاعر والرغبات والانفعالات و ضعف القدرة على إظهار وجهة نظر تخالف أراء الآخرين ورغباتهم وضعف الحزم في اتخاذ القرارات والمضي فيها وتحمل تبعاتها و ضعف التواصل البصري بدرجة كبيرة وتختلف نتائج ضعف توكيد الذات من شخص لأخر باختلاف الظروف، ولكن كثيرا ما يصاب هؤلاء بالاكتئاب والقلق والمخاوف الاجتماعية، إضافة إلى المضاعفات الاجتماعية والوظيفية والتعليمية.

وفي ضوء ما تقدم فإن التدريب على اكتساب وتعلم مهارات التوكيدية يساعد الفرد على حل مشاكله بطريقة إيجابية وملائمة ويزيد من الثقة بالنفس ويحسن من مفهوم الذات لديه ويساعده على تجنب كثير من جوانب الإحباط ويعمل على خفض القلق والخوف الذي يستثار في المواقف الاجتماعية ويساعد الفرد على تحقيق أكبر قدر ممكن من الفاعلية والنجاح في علاقاته الاجتماعية بالآخرين ، وذلك لأن زيادة الثقة بالنفس والتعبير عن المشاعر والانفعالات تخفف من الاستجابات الانفعالية الناتجة عن الضغوط وأن الأفراد الذين يكون لديهم نقص في الثقة بالنفس في المواقف الاجتماعية يفتقرون إلى المهارات التوكيدية ، ومن ثم يكونون عاجزين عن مواجهة المواقف الصعبة والضاغطة، فالتوكيدية تساعد الفرد على أن يكون شجاعاً وجريئاً وواثقاً من نفسه ولديه القدرة على مواجهة المواقف دون خوف أو قلق ودون خجل، والأفراد الذين يكون لديهم مستوى منخفض من التوكيدية يعانون كثيراً من المشكلات والاضطرابات المرتبطة بالضغوط والاضطرابات السيكوسوماتية، وعلى هذا فإن نقص التوكيدية يسهم في حدوث الضغوط لدى الفرد ، وبالتالي فإن التدريب على مهارات التوكيدية والذي يتضمن تدريب الفرد على تعلم كيفية التعبير عن مشاعره وأفكاره والدفاع عن حقوقه وتعلمه أيضاً الاختلافات الجوهرية بين السلوك التوكيدى وغيره من الاستجابات السلوكية الأخرى كالسلوك السلبي والسلوك العدواني.

ومن هذا المنطلق فإن تدريب الفرد على التوكيدية يساعده على أن يسترد ثقته بنفسه تلك الثقة التي افتقدها في عجزه عن مواجهة المواقف الضاغطة ، إلا أن ذلك يستوجب ضرورة أن تكون هناك مساندة اجتماعية سواء من باقي أعضاء الأسرة أو من الأصدقاء وحين يرتفع مستوى التوكيدية لدى الفرد من خلال التدريب على الاستجابات التوكيدية يصبح

الفـــرد قادراً على مواجهة المواقف الضاغطة وخاصة المرتبطة بظروف العمـــل حــيث أن الفـــرد من خلال التدريب التوكيدى يصبح قادراً على التعبير عن مشاعره وانفعالاته بصورة إيجابية وتفريغ ما لديه من توترات بصورة مقبولة اجتماعياً فمثلاً إذا كان الموقف الضاغط الذي يتعرض له الفرد يتمثل في زيادة الأعباء الوظيفية الملقاة على كاهله من جانب رئيسه أو زمـــيله في العمل فإن التدريب على السلوك التوكيدى في هذا الموقف يتضمن مساعدة الفرد على أن يعبر عن مشاعره ويدافع عن حقوقه بشكل إيجابـــي تجـــاه هـــؤلاء الأشخاص ولذلك نجد أن التدريب التوكيدى يمثل أسلوبا هاماً في برامج تعديل السلوك.

رابعاً: :أسلوب الاشراط التجنبي أو التنفيرى:Aversion Conditioning

وهو ينتمي إلى نظرية التشريط الكلاسيكي ويرجع استخدام الأساليب التنفيـــرية فـــي تعـــديل السلوك إلى فجر التاريخ حيث لاحظ القدماء أن الـــسلوك غير المرغوب فيه يمكن إنهائه إذا ما اقترن بمثير منفر وتشتمل الأســـاليب التنفيـــرية علـــى عرض مثيرات منفرة ومكروهة كالصدمات الكهـــربائية عقب ظهور السلوكيات غير المرغوبة بهدف كف الاستجابة السلوكية غير المقبولة ومنعها من الظهور، ولقد استخدم هذا الأسلوب في عـــلاج العديد من المشكلات كالتدخين والإسراف في الأكل والانحرافات الجنسية والإدمان فهذا الأسلوب يستخدم لتعديل السلوك غير المرغوب فيه مـــن خـــلال اســـتخدام مثيرات منفرة كالعقاقير المقيئة مع المخدرات أو التدخـــين لمعالجة الإدمان على المخدرات أو الكحوليات أو التدخين لدى الأفراد المتعاطين لها ففي حالة الإدمان على الكحوليات على سبيل المثال يوضـــع في كأس الشراب الكحولي مادة مسببة للتقيؤ تجعل المدمن يشعر بالتقـــزز ويحاول التقيؤ وبالتالي وبعد استمرار العملية عدة مرات ، يتولد عند المدمن كراهية للشراب الكحولي وبذلك يتم تعديل سلوكه السلبي وقد

يـــستخدم المعالج الصدمات الكهربائية التي تتناسب مع السلوك الذي يراد تعديلـــه ومـــثال ذلك تعريض الشخص يعانى من حالة تبول لاارادى إلى صـــدمة كهـــربائية لتنفره من عملية التبول وعندها يقترن ويرتبط التبول بالعقـــاب ، كمـــا يمكن استخدام هذا الأسلوب أثناء ممارسة الطالب للعادة الـــسرية ويـــستخدم بفعالـــية فـــي علاج النشاط الحركي الزائد والسلوك العدوانـــي ومـــع حالات الانحراف الجنسي واللزمات العصبية والتدخين والإدمان والجنوح وحالات السمنة الناتجة عن الشراهة في الطعام.

خامساً: أسلوب التفجر الداخلي: *Implosive*

ويعـــتمد على مبادىء التشريط المضاد المشتق من نظرية التعلم الشرطي ويهدف هذا الأسلوب الذي وضعه (ستامبفل ١٩٧١) إلى تمكين العمـــيل مـــن مواجهة مخاوفه وجهاً لوجه، إما بالواقع وإما بالخيال عن طـــريق تعريـــضه لمثيرات القلق إلى أقصى حد ممكن فإذا كان الشخص العصابى أو المختل نفسياً يسعى دائما إلى تجنب المثيرات والمواقف التي تعمل على استثارة القلق أو الخوف لديه وهذا ما يسمى بسلوك التجنب أو الهروب وهي سلوكيات متعلمة لأنها تخلصه من الشعور بالقلق والخوف فـــإن العلاج يستوجب تعريض الشخص للمثير المرهوب في ظل معالج محـــبوب وفـــي هـــذا الأسلوب يقوم المرشد بتشجيع العميل لكي يتخيل المواقـــف التي تثير القلق لديه مع تهيئة ظروف تماثل الظروف الأصلية التـــي أثارت قلقه وبذلك يشكل المرشد موقفاً انفجارياً داخلياً عند العميل، ويعنـــى ذلـــك أن يقوم المرشد بإرغام العميل على مواجهة المثيرات أو المواقـــف التي تخيفه، أو التي تسبب له القلق مما قد يؤدى ذلك إلى رفع مـــستوى القلـــق لديـــه إلى أقصى حد ممكن بهدف مساعدته على تجاوز الخـــوف والقلـــق الذي يعتريه ،فالفرد الذي يعانى الخوف المرضى من الـــتلوث والذي يتضمن الخوف من الأشياء القذرة يمكن أن نطلب منه أن

يتخـيل نفـسه فـي صندوق قمامة بكل ما يحويه من أشياء غير مقبولة، وهكـذا إذا أمكن تعلم الفرد تخيل نفسه فى صندوق قمامة دون أن يسبب ذلك استثارة القلق لديه فإنه لا يخاف من القاذورات فيما بعد وهذه الطريقة مخالفة لطريقة العلاج عند وولبي (طريقة التحصين التدريجي).

ونخلـص مما تقدم أن أسلوب التفجر الداخلي يتم على مستويين فقد يكون علـى مستوى التخيل حيث يطلب المعالج من العميل تخيل المواقف التي تـبعث علـى الخـوف لديه وذلك بالبدء بالموقف الذي يبعث على الحد الأقصى للقلق والخوف لفترة زمنية طويلة وذلك بعكس أسلوب التحصين التدريجـي والـذي يعـتمد على أن تبدأ هرمية مدرج القلق تدريجياً من المواقـف الأقل استثارة للقلق إلى المواقف الأكثر استثارة له ويأتي هنا دور المرشـد أو المعـالج في تقديم المثير المخيف في المستوى التخيلي والهـدف مـن أسلوب التفجر الداخلي عن طريق التخيل عند المرشد أو المعـالج هو إعادة الموقف المخيف دون عقاب أو حرمان أو الم جسمي وقـد يحدث أسلوب التفجر الداخلي على مستوى الواقع ويشتمل ذلك على إرغام العميل على مواجهة المواقف المخيفة بشكل مباشر وعدم تجنبها.

وقـد اسـتخدمت هـذه الطريقة كثيراً في علاج الاضطرابات السلوكية العـصابية كالخـوف و القلق و الانطواء الاجتماعي والمثال على علاج التفجـر الداخلي بالواقع كانت هناك امرأة تعاني من قلق الموت فقد كانت تـشعر بالقلـق والخـوف وهى تقرأ الصحيفة التي تشتمل على صفحة الأمـوات، وعندما طلبت العلاج كان خطيبها قد أصبح مصدر قلق شديد بالنـسبة لهـا، لأن زوجته كانت قد ماتت فبدأت تقرن وتربط بينه وبين المـوت بالمـوت، وكانـت المرأة تنظف يديها وتبدل ملابسها في حالة مواجهـتها لأي شـيء له علاقة بالموت وتحدد العلاج في البداية بإعداد قائمـة بالمثيرات والمواقف التي تخيف تلك المرأة، وكانت جثث الموتى

على رأس تلك القائمة وبما أن الاستثارة القصوى هي أول ما نبدأ به أثناء عــلاج التفجر الداخلي بالواقع فقد ذهب المعالج برفقة المرآة إلى مشرحة أحــد المستشفيات حيث قامت بلمس جثة الميت ومنعها من تنظيف يديها، وبعــد ذلك قامت بمواجهة مثيرات القلق الأخرى بشكل مباشر ومثال ذلك أنهــا حملت صورة لرجل قتل رمياً بالرصاص بعد أن طلب منها المعالج ذلك، وعلى الرغم من أن العلاج لم يستمر أكثر من أسبوعين إلا أنه أدى إلى إيقاف قلق الموت بنجاح ومن الأمثلة الأخرى على هذه الطريقة، إذا كــان الطفل يخاف من النملة، يمكن وضع النملة في يده أو وضعها على ملابسه، انه سيخاف في البداية إلا أنه سيدرك في النهاية بأنها غير مؤذية أو مــؤلمه لــه وهكــذا يتبين أن طرق المواجهة تكون فعالة في خفض مستوي القلق.

سادساً: أسلوب الغمر: Flooding

ويقوم على فكرة وضع الشخص في الموقف الذي يخاف منه مرة واحدة بدلاً من التدرج كما هو الحال فى التحصين التدريجى، وهو بذلك عكس طريقة التحصين التدريجى فمثلاً إذا كان طفل يخاف من الأماكن المرتفعة يؤخذ الطفل إلى أحد هذه الأماكن المرتفعة مثل سطح عمارة أو أحد الأبراج بحيث ينخفض الخوف والقلق لديه نتيجة تواجده فيها، وأحد مميزات هذه الطريقة هى أنها أسرع فى تأثيرها من طريقة التحصين التدريجى، ولكن يعاب عليها أنها فى بعض الأحيان قد تكون نتيجتها عكسية فتزيد من استجابة الخوف والقلق لدى الفرد بدلاً من أن تمحوها أو تطفئها.

وتعتمد طريقة الغمر على تعريض الفرد الذي يعاني من القلق أو الخوف بشكل مباشر إلى المثير الذي يبعث فيه القلق أو الخوف، والفكرة الرئيسية التي يقوم عليها أسلوب الغمر هي التعريض السريع للمسترشد لذلك المثير

المشروط الذي يخاف منه بدلاً من تعريضه على فترات أو بالتدريج يدفع الطالب دفعاً للمشاركة في إلقاء كلمة بالإذاعة بدون مقدمات من التراخي والتدرج والتعريض السريع لموقف يهابه الطالب أو يخاف منه ومثال على ذلك" كان هناك سيدة تعاني من خوف شديد من الركوب في المصاعد الكهربائية استمر معها لأكثر من عشر سنوات وقد استخدم أحد المعالجين لها بأن قام باصطحابها معه إلى المصعد لمرة واحدة ثم تركها بعد ذلك بمفردها وبعد نصف ساعة من المعالجة تناقصت مخاوفها بشكل كبير وفي الوقت الحاضر يستخدم أسلوب الغمر مع المواقف المثيرة للقلق أو الخوف، ومن إيجابيات هذا الأسلوب سرعته في التأثير أما سلبياته فتتمثل في أنه قد تكون نتيجته عكسية فتزيد من الاستجابة المشروطة (القلق أو الخوف) بدلاً من إطفاءها ومثال على ذلك إجبار طفل يخاف من الكلاب من مشاهدة مجموعة من الكلاب مما يزيد من خوفه بدلاً من إطفاء الخوف لديه وكثيراً من المرشدين والمعالجين يفضلون استخدام أسلوب التخلص التدريجي من الحساسية بدلاً من استخدام أسلوب الغمر.

سابعاً: الانطفاء: Extinction:

ويعرف أيضا بالمحو ويقصد به ميل الاستجابة غير المرغوب فيها إلى التناقص والتلاشي تدريجياً حتى تزول تماماً ، وذلك في حالة غياب التعزيز حيث يستند الانطفاء كإجراء لتقليل السلوك أو إيقافه إلى قاعدة أن السلوك الذي يعزز يقوى ويستمر، بينما السلوك الذي لا يعزز يضعف ويتوقف بعد فترة من التجاهل فمن المعروف أنه من الممكن إزالة أو حذف بعض الاستجابات الخاطئة عن طريق إيقاف التعزيز الذي كان يتبع أو يصاحب هذه الاستجابات وعندما تقف التعزيزات فان الاستجابات تأخذ في التضاؤل والانطفاء، وهكذا تفقد الاستجابة قوتها نتيجة لغياب التعزيز ومن أمثلة ذلك الموظف المجتهد يصبح كسولاً إذا لم تعد عليه جهوده

بالثناء أو زيادة المرتب، والسلوك العدواني عند الفرد مثلاً يمكن كفه عن طريق إيقاف أي تعزيز له، وكذلك قد يتوقف الفرد عن الاتصال بشخص يعرفه إذا كان لا يجده أبداً عندما يحاول الاتصال هاتفياً به، وكذلك لو أن هناك طالب عند سماع المدرس يرفع يده ليجيب على السؤال وهكذا كلما سمع السؤال ولكن المدرس يهمله لذلك فإن سلوك رفع اليد يتناقص تدريجياً ثم ينطفئ، وأيضاً الطالب الذي يتكلم أثناء الحصة فإذا نهاه المدرس عن ذلك نجد هذا السلوك يزداد لأن نهى المدرس قد يكون نوع من الاهتمام بالطالب، والطفل يبدأ فى الكف عن البكاء عندما يتعلم أن هذه الاستجابة (البكاء) لم تعد متبوعة بحمله كمعزز لمثل هذا السلوك ولذلك التجاهل عن عمد يقلل من احتمال ظهور هذا السلوك، والطفل الذي يتكرر ذهابه للمدرسة دون أن تحدث الخبرات المؤلمة السابقة التي أدت إلى تشكيل مخاوفه نحوها في السابق، ستنطفئ و تتلاشى مخاوفه تدريجيا ولكن حالما تعود تلك الرابطة بين المثير الشرطي (المدرسة) والمثير الأصلي (عدوان أحد الزملاء) ، فإن المخاوف ستعود من جديد وبقوة ويحدث أحياناً أن تعود المخاوف تلقائياً بعد انطفائها إذا مرت فترة لم يذهب فيها الطفل إلى المدرسة ثم عاود الذهاب ويطلق على هذه العملية الاسترجاع التلقائي وهى تعنى ظهور السلوك غير المرغوب فيه بعد انطفائه لفترة زمنية ودون تعزيز كأن انطفائه لا يعنى اختفائه كلية وعلى كل حال يكون ظهور السلوك بعد انطفائه مؤقتاً في العادة وغالباً ما يؤدى تجاهله إلى انطفائه من جديد.

وبتعبير أخر يعنى الانطفاء إضعاف السلوك من خلال إلغاء المعززات التي تحافظ على استمراريته أو هو التوقف عن تعزيز سلوك سبق أن عزز إيجابياً، مما يؤدي إلى نقص تكرار حدوثه بمعنى إلغاء المعززات التي تتبع السلوك غير المقبول والتي كانت تؤدي إلى استمراريته والمحافظة عليه، أي تجاهل الفرد عندما يسلك سلوكاً غير مرغوب فيه

ومن هذا يفهم أن للانطفاء شقين الأول منها وهو قيام الفرد بسلوك ما في موقف ما وسبق أن عزز هذا السلوك ولم يتبع السلوك بالتعزيز المعتاد، والثاني هو أن احتمالات قيام الشخص بذلك السلوك تقل في مواقف لاحقة مشابهة للمواقف التي كان يحدث في ظلها السلوك، ويؤيد الواقع أن كثيراً من السلوكيات غير المرغوبة تقوى لآثار التعزيز التي تتبعها فعندما يقوم الأبناء بالصراخ ويلتفت الآباء إلى أبنائهم بالنظر والتحديق والاهتمام فإن ذلك كثيراً ما يؤدي إلى زيادة ممارسة الأطفال لهذه السلوكيات وعندما يتوقف الآباء عن الالتفات السابق ويهمل الطفل يلحظ أن السلوك يقل تدريجياً والجدير بالذكر أن كثيراً من الأطفال لا يقلعون عن السلوك غير المرغوب فيه مباشرة بمجرد أن يتوقف الآباء عن الالتفات نحوهم، وقد يحدث في البداية أن يزداد السلوك غير المرغوب فيه، ثم يبدأ بالنقصان التدريجي ومثال ذلك الطالب الذي تصدر منه أحياناً كلمات غير مناسبة كالتنابز بالألقاب مثلاً فان من وسائل التعامل مع هذا السلوك هو إغفال وتجاهل ذلك تماماً مما قد يؤدي إلى الكف عن ممارسة هذا السلوك ومثال ذلك التوقف عن الانتباه إلى الطفل عندما يبكي للفت وجذب نظر الآخرين فالانطفاء هو التوقف عن الاستجابة نتيجة توقف التعزيز، ويفيد هذا الأسلوب في تغيير السلوك وتعديله ويتم ذلك من خلال إهمال السلوك وتجاهله وعدم الانتباه إليه أو إعطائه أي اهتمام وبالتالي فان مفهوم الانطفاء في غرفة الصف يعني توقف المعلم عن تعزيز السلوك غير المرغوب وانصراف المعلم عن الطالب حين يخطيء وعدم التعليق عليه أو لفت النظر إليه وغض النظر عن بعض تصرفاته، كما يمكن للمعلم التنسيق مع طلاب الصف لإهمال بعض تصرفات هذا الطالب لمدة محددة وعدم الشكوى منه، وحين يحسن التصرف ويعدل سلوكه يتم الثناء عليه، فقد يحدث أن يزيد الطالب من الثرثرة لجلب الانتباه إليه، إلا أن التجاهل المتواصل يؤدي إلى كفه. ويمكن استخدام الانطفاء بفعالية ونجاح عندما

يكـــون هدف الطالب من سلوكه تحويل الانتباه إليه ولفت النظر إليه مثل نـــوبات الغـــضب التي تنتاب بعض الطلاب، والمشكلات السلوكية التي تظهـــر داخـــل الصف ومنها رفض تعليمات المعلم والتحدث مع الأقران أثناء الشرح وضرب الأقران.

ومن الصعوبات التي تواجه استخدام مثل هذا الأسلوب في الفصل التعزيز الذي قد يجده التلميذ المضطرب من زملائه في الفصل حين يهتمون به أو يـــسخرون منه وفى مثل هذه الحالة فإن تجاهل المعلم لن يكون له تأثيراً كبيـــراً ولهـــذا من أجل زيادة احتمال نجاح هذا الأسلوب نحتاج إلى أخذ الأمـــور التالـــية بعين الاهتمام ومن هذه الأمور تحديد السلوك المستهدف انطفائـــه وتحديد المعززات التي تعمل على تدعيم الاستجابة للطفل وذلك من خلال الملاحظة المباشرة، والتأكد من غياب أي معزز للسلوك المراد انطفائه، وتحديد المواقف التي سيحدث فيها الانطفاء وتوضيح ذلك للطفل قبل البدء بتطبيق الانطفاء، ويكون أسلوب الانطفاء أكثر فائدة وفعالية إذا تـــم تعزيز السلوك البديل أي المعاكس للسلوك الذي نريد انطفائه، فضلاً عـــن الـــتأكد من مساهمة الأهل والزملاء والمعلمين وغيرهم في إنجاح الإجـــراء وذلـــك بالامتـــناع عن تعزيز الطفل أثناء خضوع سلوكه غير المـــرغوب فيه للانطفاء، فتعزيز السلوك ولو مرة واحدة أثناء خضوعه للانطفاء سيؤدي إلى فشل الإجراء أو التقليل من فعاليته.

كمـــا تتوقف سرعة انطفاء السلوك عند تطبيق أسلوب الانطفاء على عدة عوامل منها:

- حجم التعزيز: فكلما كانت كمية التعزيز أكثر كان محو السلوك أسرع وكلما كانت كمية التعزيز أقل كلما كان اختفاء السلوك بطيئاً.
- جدول التعزيز: السلوك الذي يخضع لجدول تعزيز متقطع يبدي مقاومة أكبر للانطفاء من السلوك الذي يخضع لجدول تعزيز متواصل.

- درجة الحرمان من المعزز: الشخص الذي حرم من التعزيز لفترة طويلة نسبياً دون الحصول على المعزز يبدي مقاومة أكبر للانطفاء من الشخص الذي حصل على معزز فترة طويلة قبل خضوعه للانطفاء.

- الجهد المبذول: فكلما تطلبت الاستجابة جهداً أقل كانت مقاومة السلوك الانطفاء أكبر.

- في بعض الأحيان تظهر ما يسمى بظاهرة " الاسترجاع التلقائي" وهي ظهور السلوك من جديد بعد انطفائه ولا يعطي القائم بتعديل السلوك اهتماماً كبيراً لهذه الظاهرة لأنه سرعان ما تزول إذا تم تجاهلها.

وتشير التجارب إلى فاعلية هذا الأسلوب في علاج سلوك المشاغبة وذلك بواسطة انصراف المعلم عن التلميذ حين يقوم بالمشاغبة والثناء عليه حين يحسن سلوكه وكذلك في علاج نوبات الغضب في الفصل عن طريق تجاهل المعلم والتلاميذ لنوبات الغضب عند التلميذ والثناء عليه حين يتحسن سلوكه وذلك بعد عدة أسابيع من الانطفاء.

ومن عيوب هذا الأسلوب أن السلوك غير المرغوب فيه يزداد تكراره غالباً في بداية تجاهله وقد يضعف المعلم نتيجة ذلك ويوجه انتباهه للتلميذ ولذلك فإن إتباع هذا الأسلوب يتطلب معلم قوى الإرادة ومن عيوبه أيضا أنه لا يمكن استخدامه إذا كان السلوك غير المرغوب فيه قد يتسبب في أذى الشخص نفسه أو الآخرين من حوله فعلى سبيل المثال لا يمكن تجاهل السلوك العدواني ومن ثم لابد من عمل شئ ما لإيقافه والسيطرة عليه ولهذا ينبغي التأكيد على أهمية استخدام الأسلوب المزدوج بين الانطفاء والتعزيز في علاج المشكلات السلوكية في الفصل حيث يتجاهل المدرس السلوك غير المرغوب إلى أن يظهر السلوك المرغوب فيعززه ويشجعه مما يؤدى ذلك إلى تحسن أكاديمي واجتماعي لطلاب الفصل الدراسي.

الفصل الخامس

استراتيجيات تعديل السلوك

(نموذج التشريط الإجرائي)

الفصل الخامس
استراتيجيات تعديل السلوك
(نموذج التشريط الإجرائي)

مقدمة:

يتـناول الفصل الحالي استراتيجيات وأساليب تعديل السلوك القائمة على التشريط الاجرائى والتي ينبغي للقائم بتعديل السلوك من معرفتها والتمكن من استخدامها حيث أن معظم أساليب واستراتيجيات تعديل السلوك تعتمد علـى مـبادىء التشريط الاجرائى لأن معظم ما يصدر عن الأفراد من اسـتجابات سلوكية هي من النوع الاجرائى وتتضمن هذه الاستراتيجيات كـل مـن التعزيز بأنواعه والعقاب والتغذية الرجعية والتشكيل والتسلسل والتعميم والتمييز والتلقين والتلاشي أو السحب التدريجي وضبط المثيرات وفـيما يلـي عـرض لهـذه لاسـتراتيجيات من حيث ماهيتها وأنواعها واستخداماتها وإجراءاتها والأمثلة عليها.

أولاً: أسلوب التعزيز: Reinforcement:

١ـ تعريف التعزيز:

يعـد التعزيز من أكثر استراتيجيات تعديل السلوك سواء للأطفال العاديين أو ذوى الاحتياجات الخاصة استخداما في المجال المدرسي والتربوي فلا تخلو برامج تعديل السلوك المختلفة منه لأنه ذو أثر بالغ في تعديل السلوك. ويرجع الفضل في ظهوره إلى سكنر وهو مشابه لقانون الأثر الذي ينص علـى أن السلوك يقوى إذا كانت نتائجه سارة ويضعف إذا كانت نتائجه غير سارة ، وتقوم فكرة التعزيز على تقديم مثير للطفل مقابل كل استجابة مقـبولة يقـوم بهـا ويكون هذا المثير (التعزيز) إما ماديا كلعبة أو هدية بسيطة يرغب الطفل بها أو يكون معنويا عن طريق إسماع الطفل الكلمات المحبـبة (مـؤدب، ممـتاز، مطيع) أو عن طريق التصفيق تشجيعا له،

ويقصد بالتعزيز أي فعل أو حدث يؤدى إلى زيادة احتمال حدوث استجابة معيـــنة أو تكرارها أو هو تقوية السلوك من خلال إضافة مثيرات ايجابية أو إزالـــة مثيرات منفرة ويعتبر التعزيز من أهم الأسس التي يبنى عليها تعـــديل الـــسلوك لأنه يعمل على تقوية النتائج المرغوبة ولذا يطلق على المثير الذي يؤدى إلى تقوية السلوك اسم معزز أو مدعم وهو إثابة الطالب على سلوكه السوي أو المرغوب فيه، بكلمة طيبة أو ابتسامة عند المقابلة أو الثناء عليه أمام زملائه أو منحه هدية مناسبة، أو الدعاء له بالتوفيق أو إشـــراكه فـــي رحلة مدرسية مجانا مما يعزز هذا السلوك ويدعمه ويثبته ويدفعـــه إلـــى تكرار نفس السلوك إذا تكرر الموقف وهو في هذه الحالة يعتبـــر معزز ايجابي لأنه يؤدى إلى زيادة احتمال حدوث السلوك والمثير الذي يؤدى اختفاؤة إلى تقوية السلوك يسمى معززاً سلبياً.

فالتعزيـــز بعـــرف من خلال وظيفته فإذا أدى إلى الزيادة المرغوبة في الـــسلوك ســـمي معززا ايجابيا وإذا أدى إلى خفض السلوك سمي معززا سلبيا ويتشابه هنا مع العقاب فالعقاب هو الإجراء الذي يؤدى إلى إضعاف السلوك، وللتعزيز وظائف متنوعة إضافة إلى تقوية السلوك وزيادته ومن هـــذه الوظائف ما يتعلق بالجانب الانفعالي فالتعزيز يشعر الفرد بالرضا عن الذات ويحسن مفهوم الذات لديه ومنها ما يتعلق بالدافعية ومن وظائف التعزيـــز الأخـــرى ما يتعلق بتوفير المعلومات فالتعزيز يوضح للفرد أى السلوكيات عليه تأديتها لكونها مهمة.

وعلـــى هذا يعرف التعزيز بأنه الطريقة أو الإجراء الذي يؤدي إلى زيادة احتمال تكرار حدوث السلوك في المستقبل في المواقف المشابهة ويجـــب هنا أن نؤكد على أن السلوك الإنساني محكوم بتوابعه (بعواقبه) فالإجراء الذي يستخدم إذا أدى إلى تكرار السلوك في المستقبل فإنه يسمى تعزيـــزا، وإذا لم يؤدِي إلى تكرار السلوك في المستقبل لا يسمى تعزيزاً

ولهذا يخطىء الذين يقولون أنهم استخدموا التعزيز فوجدوا أنه غير فعال أو أنه لم يعمل على تقوية السلوك، لأن التعزيز هو تقوية للسلوك، فإذا لم يؤدِي الإجراء المستخدم إلى تقوية السلوك لا يسمى تعزيزاً.

وعـند بـدء تطبـيق هذا الأسلوب لابد من تحديد السلوك المراد تعزيزه مثل إذا قال الطفل كلمة شكراً في موضع مناسب فإننا نثني عليه ذلك بقول ممتاز وهنا يعتبر الثناء بالكلمة تعزيزاً لسلوك محبب وهو تعلم الكلمـات المناسـبة واستخدامها في موضع مناسب، وللتعزبز صورتان مادية ومعنوية. فالتعزيز المادي يقوم على أساس تقديم شيء من النقود أو اللعب للطفل والتعزيز المعنوي يقوم على إظهار الرضا والسرور للطفل المحـسن والافـتخار بـه وتشجيعه عن طريق الكلام ويرى البعض أن التعزيز المعنوي أفضل من التعزيز المادي بدعوى أن الأول يتيح للطفل تقـوية ثقـته بنفسه ويشعره بأنه محسن في عمله وأنه قادر على الإتقان بنفـسه والـنجاح ويزرع في الطفل نفسه مبادئ سليمة لتكوين شخصيته وفهمه لمن حوله.

أمـا التعزيز المادي فيحتمل أن يؤدي إلى النفعية وتكوين الإنسان المـادي الـذي يحرص على الهدايا والنقود أكثر من حرصه على النمو ويعتبـر النجاح لديه وسيلة من وسائل الإكثار من المال والهدايا وهذا ما يجعـل التعزيز يخرج عن وظيفته الأساسية ويصبح غاية في ذاته بعد أن كـان في الأصل مجرد وسيلة وحين نفكر في إثابة الطفل وتعزيزه يجب ألا ننـسى القاعـدة التـي تقـول إنه لا تعزيز على عمل يعد واجباً من الواجـبات المحـتمة أو الطبيعية، فإذا قام الطفل بتناول طعامه أو نام في الوقت المناسب فإنه لا يستحق تعزيزاً، أما إذا تبرع بهدية أو كتاب لأخته أو لأحـد أصـدقائه أو أعار لعبة من لعبه إلى أحد أصدقائه من الأطفال بكامل حريته، أو ندب نفسه لخدمة جاره أو صديقه فإنه يستحق منا التهنئة والتعزيز.

وتصنف المعززات على النحو الأتي:

٢ـ أنواع المعززات types of reinforcers :

يصنف سكنر المعززات إلى نوعين أساسين هما:

أ- **المعززات الأولية:** هي المثيرات التي تؤدي بطبيعتها إلى تقوية السلوك دون خبرة سابقة أو تعلم لدى الفرد ولذا فهو يسمى بالمعزز غير الشرطي مثل الطعام المحبب للطفل مثل الحلويات والمأكولات والشراب والدفء والحنان والتسلية والنزهة وهي معززات أولية ايجابية. أما الضوضاء والحر والبرد فتعتبر معززات أولية سلبية.

ب- **المعززات الثانوية:** هي المعززات التي ترتبط بإشباع حاجات مكتسبة لدى الإنسان أو هي المثيرات التي تكتسب خاصية التعزيز من خلال اقترانها بالمعززات الأولية ولذا يسمى بالمعزز الشرطي، مثل المديح والمال التي لا تمثل للطفل شيئا ولكنها بعد ذلك وخلال حياته تصبح من المعززات الشرطية القوية.

ويمكن تقسيم المعززات الثانوية إلى خمسة أنواع مختلفة وهى على النحو التالي:

- المعززات الغذائية: لقد أوضحت دراسات تعديل سلوك أن المعززات الغذائية ذات أثر بالغ في السلوك إذا ما كان إعطاؤها للفرد متوقفاً على تأديته لذلك السلوك، والمعززات الغذائية تشمل كل أنواع الطعام والشراب والحلويات التي يفضلها الطفل ويترتب على استخدام المعززات مشكلات عديدة حيث يعترض الكثيرون على استخدامها إذ ليس مقبولاً أن يجعل تعديل السلوك مرهون بحصول الفرد على ما يحبه من الطعام والشراب من أجل قيامه بتأدية

السلوكيات المرغوبة كما أن إحدى المشكلات الأساسيه ـي نواجه المعـالج عند استخدام المعززات الغذائية تتمثل في مشكلة الإشباع والتي تعني أن المعزز يفقد فعاليته نتيجة استهلاك الفرد كمية كبيرة منه وبالا مكان التغلب على هذه المشكلة من خلال استخدام أكثر من معـزز واحد وتجنب إعطاء كميات كبيرة من المعزز نفسه وإقران هذه المعززات بمعززات اجتماعية.

- المعـززات الماديـة: وتـشمل الأشياء التي يحبها الطفل(كالألعاب، القـصص، الألـوان، الأفـلام، الـصور، الكرة، نجوم، قميص أو بـنطلون، أقلام، دراجة) وبالرغم من فعالية هذه المعززات إلا أن هناك من يعترض على استخدامها ويقول أن تقديم معززات خارجية للفرد مقابل تأديته للسلوك المطلوب منه يعتبر رشوة من قبل القائم بتعديل السلوك.
- المعززات الرمزية (اقتصاديات البونات)Token economy: وهذه المعززات قد لا تكون ذات قيمة في حد ذاتها ولكنها تكتسب خاصية التعزيـز من خلال استبدالها بمعززات مادية كالطعام والنقود فهي رموز قابلة للاستبدال (كالعلامات أو النجوم أو الكوبونات) يحصل عليها الفرد عند تأديته للسلوك المقبول المراد تقويته ويستبدلها فيما بعـد بمعززات أخرى والتي يمكن استخدامها في المدرسة من قبل المعلـم، وذلك بإعطاء الطفل بطاقات أو قطع معدنية أو بلاستيكية يمكـنه من خلالها استبدالها من مقصف المدرسة بمعززات أخرى كالطعام والهدايا وغيرها، وكذلك أيضا يمكن للوالدين تقديم كروت أو بطاقـات معينة ذات فئات مختلفة تتحدد كل فئة بناء على حجم السلوك الذي قام به الطفل ويقوم الطفل بتجميع هذه الكروت، وبعد فتـرة وليكن في نهاية كل أسبوع يمكنه استبدالها بأشياء مادية من

جانب الوالدين مثل لعب بسيطة الثمن وحلويات أو أي شيء يحبه الطفل مثل بطاقة مكتوب عليها رحلة إلى الملاهي، ويوضع على كل نوع من هذه الهدايا عدد معين من الكروت تستبدل مقابلها، مع الحرص على أن يكون هناك تنوعاً في الهدايا بحيث تتفاوت في قيمتها المساوية لعدد أكثر أو أقل من الكروت أو البطاقات ليستطيع الطفل أن يستبدل كروته حتى ولو كانت قليلة بهدية ما، ومن المستحب دائماً وضع هدية عليها عدد كبير من الكروت لتحفيز الطفل دائماً على أن يسعى لجمع عدداً أكبر من الكروت ليحصل عليها ويمكن استخدام هذه الكروت كنوع من العقاب فيمكننا سحب بطاقة أو أكثر من التي يحتفظ بهم الطفل أو حرمانه من الحصول على كارت أو أكثر لمدة معينة.

ولهذه الطريقة فوائد عدة منها حث الطفل على أن يكون رقيباً على تصرفاته الشخصية دون تدخل مباشر من الأهل، ويعلم أن كل ما يقوم به من أفعال وتصرفات لها نتائج سلبية أو إيجابية وهو بذلك يضبط نفسه حتى يصل إلى ما يريد أو يسعى إليه من تجميع أكبر عدد من الكروت أو البطاقات ومن خلال هذه الطريقة نستطيع التوقع أن ما يقوم به الطفل سوف يتأصل في نفسه كعادة سلوكية اكتسبها بأسلوب بسيط دون ضغط أو إكراه هذا إلى جانب التشويق الذي يصاحب تنفيذ هذه الفكرة يجعل الطفل في حالة من البهجة والسعادة لإحساسه أنه سوف يقوم بإنجاز شيئاً له قيمة، وأن ما سوف يحصل عليه من هدايا يكون جديراً بها، وهذا الأمر له إحساس نفسي هام وهو الإحساس بالإنجاز وتحقيق نتيجة إيجابية، فما قام به من أفعال تم تقديره في صورة يستطيع لمسها والتباهي بها أمام أصدقائه وأقاربه، كأن لسان حاله يقول "إن هذه الهدية حصلت عليها لأنني قمت بأعمال تفوقت بها على نفسي وتعليم الطفل كيف يفاضل

ما بين الأشياء لكونه يمتلك عدداً معيناً من الكروت محدوداً بالنسبة للهدايا التي تتفاوت قيمتها فتكون أكثر مما يملكه أو أقل، فيوازن بين رغبته في الامتلاك وما لديه من كروت فيفكر بطريقة عملية في كيفية استثمار ما لديه في سبيل الحصول على أكبر قدر من الهدايا، إضافة إلى وجود هدية ثمينة ذات فئة كبيرة من الكروت يرغب فيها الطفل بشدة ويفضل أن يكون قد سبق وطلبها، تدفع الطفل للمثابرة للحصول على أكبر قدر من الكروت للحصول عليها وبذلك سوف يسلك السلوك المرغوب فيه وفى حالة صغر سن الطفل يصعب الاحتفاظ بالكروت فقد تفقد منه.

وفي مثل هذه الحالة يمكن استبدال الكروت بعمل لوحه تلصق عليها صورته، ويتم التعزيز عن طريق أي نوع من أنواع الملصقات كالنجوم أو القلوب أو ما شابه ذلك، ليلصقها الطفل بنفسه على اللوحة بعد قيامه بأي عمل مرغوب فيه ولمزيد من التنوع وإضفاء نوعاً من البهجة والمرح، يمكن استخدام أكثر من نوع من الملصقات وفقا لنوع السلوك الذي قام به فالأعمال البسيطة لها ملصق يكون له شكل مميز، والأعمال الكبيرة لها نوع آخر يختلف في اللون والحجم، وهكذا ومن العوامل التي يتوقف عليها نجاح هذه الطريقة أن تكون لها قاعدة ثابتة يعلمها الطفل، بالاتفاق بيننا وبينه، يكون واضح البنود سهل الحفظ في حدود قدرات الطفل بمعنى أنه يكون قادراً على القيام به فمثلاً يصعب على طفل ذو الثلاث سنوات ترتيب سريره بصورة دقيقة، لكننا نستطيع أن نطلب مساعدته لنا في القيام بهذا فنقوم بترتيب السرير معاً، لكن يسهل عليه جمع لعبة في صندوق خاص بها أو ركن من أركان الغرفة بمفرده بدون مساعدة، وأن يكون استخدام أسلوب التعزيز فوري بمعنى أن يشعر الطفل أن ما قام به له نتائج فورية في الحصول على الكروت أو الملصقات هذا إلى جانب الالتزام بما تم الاتفاق عليه فلا نستطيع أن نوعد بشيء

ونخالفه بعد أن قام الطفل بتجميع الكروت وإنتظر ما سوف يحصل عليه من هدايا إن عدم الوفاء بالوعد هذا سوف يسبب خيبة أمل وإحباط للطفل وعـــدم ثقـــة وسوف يجعله يشعر أننا سخرنا منه وكذبنا عليه مما يدفعه للسلوك المضاد المخالف لما نطلبه منه كنوع من الانتقام والتحدي.

وقـــد تـــم اســـتخدام هذه المعززات الرمزية في تعديل سلوك أحد الأطفال المعاقين عقليا حيث كان الطفل يقوم ببعض التصرفات العدوانية وإلقاء الأوراق والمهملات على الأرض وكان كلما قام بالسلوك المرغوب تكويـــنه فـــيه وَهـــو إلقاء الأوراق في سلة المهملات يتلقى بطاقة ملونه وعندما يجمع خمس بطاقات منها يذهب إلى المقصف ليختار شيئا واحدا مما يعرضه المقصف وقد نجح ذلك في تعديل سلوك الطفل.

- معـــززات مرتبطة بالأنشطةActivity Reinforcers وهي نشاطات محـــددة يحـــبها الفرد عندما يسمح له بالقيام بها حال تأديته للسلوك المـــرغوب فـــيه وفى برامج تعديل السلوك يسمح للطفل بممارسة الأنـــشطة المحبـــبة إليه بعد أداء السلوك المرغوب فيه مثل اللعب، الـــرحلات، الاشتراك في المباريات وتتمثل المعززات النشاطية في الاســـتماع إلى القصص ومشاهدة التلفاز لحضور البرامج المفضلة لديـــه بعد الانتهاء من تأدية الوظيفة المدرسية والسماح له بالخروج مـــع أصدقائه بعد أن يقوم بترتيب غرفته وزيادة فترات الاستراحة والمـــشاركة فـــي الحفـــلات المدرسية وممارسة الألعاب الرياضية والاشـــتراك فـــي مجلـــة الحائط في المدرسة والرسم والقيام بدور عـــريف الصف ومساعدة بعض الطلاب في أعمالهم المدرسية ودق جـــرس المدرســـة والاشتراك في النشاطات الترفيهية كالأرجوحة والذهاب إلى الملاهي والحدائق العامة وزيارة الأقارب.

▪ المعززات الاجتماعية Social Reinforcers: وهو نوع من المعززات الايجابـية التـي يقدمها المعلم للتلاميذ العاديين وغير العاديين بعد السـلوك المـرغوب فـيه مباشرة ونادراً ما يؤدي استخدامها إلى الإشباع ومن الأمثلة على تلك المعززات الاجتماعية استخدام كلمات المدح اللفظي مع العاديين والمدح الاشارى مع الأطفال ذوى الإعاقة الـسمعية والثـناء ونظرات وحركات العين وتعبيرات الوجه مثل الابتسامة، علاوة على الإعجاب والتقدير والانتباه والتصفيق ومديح الطفل مثل برافو، شاطر أنت ولد كويس وعملك هذا جميل وغيرها مـن كلمـات التـشجيع، وكـذلك اللمسات الدالة على الرضا مثل القبلات، والاحتضان والربت أو الطبطبة على الكتف أو المصافحة والإشـادة بالطالـب أمام زملائه والمعلمين في الطابور الصباحي والإذاعة، والتعزيز اللفظي مثل قول:أحسنت، عظيم، أنت ولد ذكي فعلا، إنها فكرة رائعة، هذا عمل ممتاز وعرض الأعمال الجيدة أمام الفـصل ومـنح الطالب شهادة تقدير فعلى سبيل المثال يمكن إبداء الإعجاب بالتلميذ الذي يشارك الجماعة في نقاش ويمكن الثناء على تلمـيذ أخـر لأنه احترم قوانين وقواعد الانضباط الصفي وقواعد اللعـب مع زملائه، وغالباً ما يستخدم هذا النوع من المعززات مع الأطفال لما له من أهمية ودور في تقوية وزيادة السلوك المرغوب فيه وفى تعديل السلوك غير المرغوب وتتميز المعززات الاجتماعية بعدد من المميزات منها أن المدح وغيره من المعززات الاجتماعية تكـون فعالـة جـداً في تعديل السلوك فهي عادة تؤدى إلى زيادة الـسلوك المقبول وأن التعزيز الاجتماعي أمر سهل التنفيذ من قبل المعلـم فهـي غير مكلفة ولا تحتاج إلى إعداد كما أنه يمكن تقديمه لعـدد مـن التلامـيذ فـي وقت واحد وبسرعة كما أن المعززات الاجتماعية تختلف عن المعززات الغذائية كالطعام مثلا في أنه عند عدم استخدامها لا تولد الشعور بالحرمان للتلميذ.

ويرى سكنر أن هناك نوعين آخرين من التعزيز وكلاهما يزيد من احتمالية حدوث السلوك وهما:

- التعزيـز المـوجب وهو من أكثر أساليب تعديل السلوك فاعلية مع الأفـراد من مختلف الفئات العمرية سواء كانوا عاديين أو معاقين حـيث يعمـل على تقوية السلوك من خلال إضافة شئ ما للموقف ويسمى هذا الشئ الذي نضيفه معززاً إيجابياً، وعلى الطرف الآخر فـإن الاستجابات السلوكية تقوى من خلال محو وإزالة مثير مؤلم مـن الموقـف وفـي مثل هذه الحالات يسمى الشئ الذي يزال أو يسحب معـززاً سالباً، وعلى هذا يعرف المعزز الموجب بأنه أى مثيـر يـؤدى ظهـوره إلى تقوية السلوك أو زيادة احتمال حدوث السـلوك الذي نرغب فيه مثل تقديم قطعة حلوى للطفل بعد تنظيف حجرته وترتيب سريره أو يقوم بأداء وجباته المدرسية، وقد يكون التعزيـز اجتماعياً مثل المدح والتشجيع وإبداء الاهتمام عن ظهور السلوك المرغوب فيه فالابتسامة والمدح الاشارى بالنسبة للأطفال ذوى الإعاقـة السيمعية هو بمثابة معزز ايجابي يزيد معدل السلوك المـرغوب فيه، وعلى هذا يتضمن التعزيز الموجب أمرين الأول مـنها وهـو قـيام الشخص بسلوك ما وأعقب هذا السلوك عواقب وتتائج معينة،والأمر الثاني هو زيادة احتمالات قيام الشخص بسلوك مـشابه إذا تكـرر الموقف والمثال الآتي يدل على ذلك، فإذا وجه معلـم سؤالاً للطلاب، وأجاب عن هذا السؤال أحد الطلبة، وكانت الإجابـة صـحيحة، وقدم المدرس كلمات الشكر له فإن احتمالات حدوث السلوك في مواقف مشابهة تزداد ومثال أخر قيام ابنك بعمل ترضـى عنه فتثني عليه وتشكره فيعاوده وتتكون لديه الرغبة في تكـرار نفس السلوك وهو تجربة سارة لاحقة (نتيجة) لاستجابة ما

(ســلوك) إذا كان هذا الحدث يؤدي إلى زيادة استمرار قيام السلوك وكذلك من الأمثلة على التعزيز الايجابي مشاركة الطالب في زيارة خــارج المدرســة إذا ما تحسن مستواه أو تحسن سلوكه وحصول الطالب على هدية عند جلوسه هادئ في الفصل ومدح الطالب أمام زملائــه داخل الفصل إذا ما أجاد الإجابة وإعلان اسمه في لوحة الــشرف عند نجاحه في الاختبارات والابتسامة للطالب عند إلقاءه التحــية ومن أمثلة التعزيز الموجب أيضا تقديم قطعة من الحلوى للطفــل عــند قيامه بالسلوك المرغوب فيه، أو مدح الطالب عندما يجــاوب علــى سؤال المعلم إجابة صحيحة، أو الثناء على الطفل عــندما يقــوم بأداء واجباته المدرسية، وقد يكون التعزيز الإيجابي مادياً أو اجتماعياً.

التعزيز السالب فهو يعنى التوقف عن تقديم مثير منفر وكريه عند ظهــور الاستجابة المرغوبة أو هو أي مثير يؤدى سحبه أو إبعاده إلى تقوية السلوك مثل التوقف عن حرمان الطفل من اللعب بعد أداء واجباته المدرســية ، والتعزيــز السالب يتضمن تقوية السلوك وليس إضعافه، وللتعزيــز الــسالب عنــصران الأول منها قيام الشخص بسلوك ما في موقــف ما وحذفت واستبعدت مثيرات معينة بعد سلوكه ، الثاني تزداد احتمالات قيام ذلك الشخص بسلوك مشابه إذا تكرر الموقف، أو شابهه موقف آخر، فإذا أحس شخص بألم في رأسه ونصحه آخر بتناول دواء مــسكن للــصداع، ونــتج عن تناول الدواء إزالة الألم يزداد تناول هذا الشخص للأسبرين للتخلص من الصداع والأوجاع نتيجة ذلك، فإن زوال الألــم يعتبر معززاً سلبياً، لأنه في تلك الحالة يحدث ازدياد سلوك تناول الأسبرين ومثال أخر إطفاء الضوء قبل النوم لشخص لديه أرق ومن ثم عــند استسلامه للنوم نجد أنه يميل إلى إطفاء الضوء كلما رغب بالنوم

وكـذلك تنظـيف الأسـنان كل يوم لتجنب تسوسها، والتظاهر بالمرض لتجنب الذهاب للمدرسة ،والمذاكرة اليومية للطالب خوفاً من الاختبارات المفاجـئة والحـضور إلـى المدرسـة في وقت مبكر خوفاً من العقاب وإغلاق النافذة في يوم بارد وجلوس الطفل بعيداً عن الآخرين تجنباً منه لمـضايقتهم وإزعـاجهم لـه، وتنفيذ الطالب لتعليمات المعلم خوفاً من إرسـاله إلى مدير المدرسة لنيل العقاب، وكذلك أيضاً من أمثلة التعزيز السالب الأب الذي يعطى أبنه ما يريد لكي يتحاشى بكاؤه، والسائق الذي يمتثل لقوانين المرور تجنباً للمخالفات، وقيام الوالد بضرب أبنه لأنه لا يذاكر فان ذاكر فسوف يمتنع والده عن ضربه وذلك يقوى احتمال سلوك الاسـتذكار لديه، وهذا يعنى أن التعزيز السلبي يقوى السلوك المرغوب فـيه من خلال إزالة المثيرات السلبية أما العقاب فهو يعنى ظهور مثير مؤلم عقب ظهور سلوك غير مرغوب فيه مثل ضرب الطفل أو حرمانه مـن اللعـب عندما يهمل واجباته أو عندما يعتدي على أخوته بالضرب ولذلك العقاب يقلل من ظهور السلوك.

وغالـباً ما تخضع العلاقة بين الآباء والأبناء لقانون التعزيز السلبي، ويستخدم الأطفال هذا القانون دون يعرفوا أنهم يتصرفون وفقاً له وذلك للـتحكم في سلوكيات الوالدين ومثال ذلك طفلة في الخامسة من عمرها تقف بجانب أمها في السوق وتريد أن تشتري لعبة. في البداية قد تقول الطفلـة "ماما اشتري لي هذه اللعبة إنها حلوة" وقد تجيب الأم " لا، لن أشتريها لديك لعب كثيرة " وتطلب الطفلة من أمها مرة ثانية أن تشتري لهـا اللعبة، وتستمر الأم بالإجابة " قلت لك لا " وبعد ذلك قد تبدأ الطفلة بالبكاء وقد تصرخ بصوت أعلى فأعلى " أريد اللعبة " فإذا قالت الأم في الـنهاية " حسنا، هات اللعبة " فإن شيئين مهمين يكونان قد حدثا الأول هـو أن سـلوك الطفلـة (بكاءها وصراخها) ولأنه توقف مباشرة بعد

حـصولها على اللعبة سيزداد احتمال حدوثه في المستقبل في المواقف المماثلة. لأنه رضوخ الأم يمثل تعزيزا إيجابيا للطفلة، وبتعبير آخر فإن الطفلــة قــد تعلمــت بأن عليها البكاء والصراخ لتحصل على ما تريد، والشيء الثاني هو أن الأم أيضا قد تعلمت كيف تتخلص من موقف غير مرغوب (صراخ الطفلة وإحراجها لها أمام الناس في السوق) وطريقة التخلص من هذا الموقف المكروه هي إعطائها ما تريد. بمعنى آخر أن سـلوك الأم قد عزز سلبيا ولهذا فإن سلوكها (شراء ما تريده الطفلة) سـيزداد احتمال حدوثه في المستقبل في المواقف المماثلة وكذلك الطفل الذي يرفض تناول الطعام بسبب منعه من اللعب ثم تستجيب الأم وتسمح له باللعب كي يتناول طعامه يتعلم أن يغضب عن الطعام بمجرد منعه من اللعب.

ويخلط الكثير من الناس بين التعزيز السالب والعقاب، والجدير بالذكر هـنا أن التعزيز السالب ليس مرادفاً للعقاب ولكنهما مختلفان، فالتعزيز الـسالب يسهم في زيادة معدل السلوك المستهدف ويقويه مثله في ذلك مثل التعزيز الإيجابي، ولكن العقاب يقلل السلوك، فالتعزيز السالب يقوى الـسلوك من خلال إزالة المثيرات السلبية، أما العقاب يقلل ويضعف من معدل ظهور السلوك من خلال تعريض الفرد لمثيرات غير مرغوب فيها أو إزالــة مثيرات مرغوب فيها بعد حدوث السلوك. وهكذا فإن التعزيز الـسالب يتمثل فى إزالة شئ أو مثير منفر، الأمر الذي يؤدى إلى زيادة احتمالات تكرار السلوك، أو هو التوقف عن تقديم مثير منفر عند ظهور الاسـتجابة المـرغوبة كالتوقف عن حرمان الطفل من اللعب بعد أداء واجباته المدرسية، وهناك فرق أخر وهو أن التعزيز السلبي قد يحدث قبل وبعد الاسـتجابة فـي حين أن العقاب يأتى عقب السلوك غير المرغوب فيه ولا يأتى قبله.

وهكـذا تـوجد معززات كثيرة تستخدم لتقوية السلوك المرغوب، منها المعززات الغذائية وتشمل جميع أنواع الطعام والشراب والحلويات التي يـريدها الفرد ولابد من توخى الحذر من إعطاء الطفل كميات كبيرة من هـذه المعـززات حتى لا يصل الطفل إلى الإشباع، وهنا تفقد المعززات الغذائـية فاعليتها وهناك أيضاً المعززات الرمزية، وهي معززات قابلة للاسـتبدال فـي المـستقبل كـأن يجمع الطالب نقاطاً أو أوراقاً معينة ويستبدلها فيما بعد بشيء يحبه، ويعرف هذا بالاقتصاد الرمزي ونتائجه سريعة الظهور ومألوفة، ومنها كذلك المعززات النشاطية، وهي نشاطات يـسمح للفرد بممارستها في حالِ قيامه بسلوكيات مرغوب فيها وهناك المعـززات الأكثر احتمالية وهى المعززات التي تسهم في ظهور سلوك أخـر أقل احتمالية بالنسبة للسلوك الأول حيث يفضل الأطفال أشكالاً من الـسلوك على أشكال أخرى غيرها ويستفيد المعلمون من هذه الخاصية في التعزيز باشتراطهم على الطفل القيام بالسلوك الأقل احتمالاً أولاً حتى يـستفيد مـن القـيام بالسلوك الأكثر احتمالاً وهنا يكون السلوك الأكثر احـتمالاً معـززاً للـسلوك الأقل احتمالاً ويسمى مبدأ المعززات الأكثر احتمالـية بقانون بريماك والمثال على ذلك طفل في الصف الثالث لديه سلوكان الأول حفظ جدول الضرب والذي يعد حفظه لدى هذا الطفل أقل احـتمالاً فـي ظهوره والثاني رحلة مدرسية والسلوك الثاني يكون هو الأكثـر احتمالاً في ظهوره في هذه الحالة يصبح السلوك الثاني معززاً للـسلوك الأول والمعلـم يـستطيع توظيف هذه الخاصية في المعززات الأكثـر احتمالـية بأن يربط تنفيذ السلوك الأكثر احتمالاً بالسلوك الأقل احتمالاً أي لكي يستفيد الطفل من الذهاب في الرحلة عليه أولا أن يحفظ جـدول الـضرب ومن منطلق حب الطفل سيعمل كل جهده لحفظ جدول الضرب.

وبتعبير أخر نستطيع القول أن مجرد إعطاء التعليمات والأوامر للأطفال لا يكفـي لـتعديل السلوك لدى الكثير منهم ولذلك فإن استهجان واستنكار المعلـم لسلوك معين لدى الطفل قد يبدو على أنه تعزيز لهذا السلوك في حـين أنـه إذا استخدم المعلم استجابتين للتعزيز فإن أكثرهما جذباً للطفل يعـزز الأقل جذباً وهذا ما يعرف بقانون بريماك وهو يقوم على افتراض مفاده أن السلوك الذي يتضمن تعزيزاً للفرد يمكن استخدامه لتقوية السلوك الأقـل تعزيـزاً له فإذا عرفنا أن الطفل يحب مشاهدة التلفاز نقول له لو قعدت هادئ لمدة ربع ساعة سأجعلك تشاهد التلفاز ويتمثل ذلك أيضاً في قـول المعلم للتلميذ عليكم إكمال الواجب أولا ثم سأترككم تذهبون للملعب وتلعـبون الكره بعد ذلك، أو سوف تحصلون على خمس دقائق لعب بعد عـشرين دقـيقة إذا لم تتركوا مقاعدكم خلال هذه الفترة أو إذا لم تحدثوا أصـوات مزعجة، والأم في كثير من الأحيان تطبق هذا القانون دون أن تعلـم أنها تطبق أحد الأساليب العلمية في ميدان تعديل السلوك كأن تقول الأم للطفل كل غذاءك أولا ثم أذهب والعب أو حل واجباتك أولا ثم شاهد الـتلفاز وغسل اليدين قبل الأكل والأمثلة على ذلك كثيرة من واقع الحياة اليومـية والهدف من هذه الطريقة إلزام الطفل بتأدية واجباته ومهامه أولاً ثـم الترويح عن نفسه لاحقاً دون قسره وإجباره على تأدية واجباته بالقوة دون وجـود دافع أو معزز ، ويلاحظ على هذا الأسلوب سهولة التطبيق والكثيـر مـن المربين يطبقونه وخاصة الذين لا يؤيدون استخدام العصا والتوبيخ فهذا الأسلوب لا يجرح مشاعر الطفل ولا يسبب العناد والتمرد الـذي يحدثه الضرب والقسوة ولكن هناك شرط أساسي في استخدام هذا الأسـلوب وهو إلا يسمح المعلم للطفل باللعب أولا ثم بأداء الواجب ثانياً والـسبب في ذلك أن الطفل إذا لعب فلن يؤدي واجبه بعد ذلك لعدم وجود ما يدفعه إلى أداء واجباته.

ومن الإجراءات المستندة إلى التعزيز في التقليل من السلوك غير المرغوب فيه ما يلي:

أ- التعزيز التفاضلي للسلوكيات الأخرى : و يشتمل تعزيز الفرد في حال امتناعه عن القيام بالسلوك غير المقبول، وقيامه بأي سلوك آخر خلال فترة زمنية محددة، ومثال ذلك امتناع الطالب عن رمي الأوراق تحت مقعده خلال فترة زمنية محددة؛ ففي مثل هذه الحالة يعزز الفرد بقيامه بمثل هذا السلوك.

ب- التعزيز التفاضلي للسلوك النقيض:وهو تعزيز الفرد عند قيامه بسلوك نقيض للسلوك غير المقبول؛ فتعزز الفرد عند قيامه بسلوك محدد، وهذا السلوك مقبول ويناقض السلوك المراد تعديله.

ج - *التعزيز التفاضلي للنقصان التدريجي في السلوك:* إجراء يعتمد على تحديد فترة زمنية يتم فيها قياس السلوك غير المقبول، فإذا كان معدل حدوث السلوك أثناء تلك الفترة أقل من قيمة معينة، يعزز الفرد.

وإذا كانت المعززات ذات قيمة في برامج تعديل السلوك فإن قيمتها تزداد وتكون أكثر فاعلية إذا ما نظمت تلك المعززات وفق جداول تسمى جداول التعزيز Schedules of reinforcement ويقصد بها تلك القاعدة التي تحدد الاستجابات أو أيها سوف يتلقى التعزيز ولقد أثبتت جداول التعزيز قيمتها في إحداث التغير المطلوب في سلوك الفرد، وتصنف جداول التعزيز وفق أكثر من طريقة فقد تصنف إلى جداول التعزيز المستمرة أو المتواصلة ويقصد بذلك تقديم التعزيز باستمرار للفرد عقب كل استجابة مرغوبة أو يتم تعزيز الاستجابة المرغوبة في كل مرة تحدث فيها مثل أن يربت الوالد على ظهر أبنه بعد كل كلمة يقرأها قراءة صحيحة ويطلق أحيانا على التعزيز المستمر التعزيز الكلى

ومـــن مميـــزات التعزيز المستمر أن التعلم يحدث بسرعة ولكنه يكون ضـــعيفا نسبياً فيحدث انطفاء للسلوك عندما يتوقف التعزيز وفى المقابل يـــوجد التعزيـــز المـــتقطع ويقصد به تقديم التعزيز بعد عدد معين من الاستجابات السلوكية الصحيحة بمعنى أنه لا يحدث في كل مرة ولا يقدم للفـــرد بعـــد كل استجابة بل تترك بعض الاستجابات دون تعزيز أي أنه يقـــدم أحيانا عقب ظهور الاستجابة المرغوبة ويحجب أحيانا أخرى كأن يـــربت الـــوالد علـــى ظهر أبنه بعد قراءة مجموعة من الكلمات قراءة صـــحيحة، ومثال ذلك أيضا المرتب الذي يأخذه الفرد في نهاية الأسبوع أو الشهر ويطلق على هذا التعزيز المتقطع التعزيز الجزئي.

وفـــى هذا الشكل من التعزيز يكون اكتساب السلوك ببطء نسبياً ولكنه يكون أكثر قوة وعندما يتوقف التعزيز لا يحدث انطفاء للسلوك بسهولة ولكـــي نـــساعد الفرد على اكتساب السلوك بشكل قوى في برامج تعديل الـــسلوك يتم اللجوء في البداية إلى استخدام التعزيز المستمر مما ينتج عـــنه ســـرعة اكتساب الفرد للسلوك المرغوب فيه ثم بعد ذلك يستخدم التعزيـــز المتقطع كما تصنف جداول التعزيز أيضا حسب الفترة الزمنية أو عدد الاستجابات التي تصدر عن الفرد إلى أربعة أنواع وهى .

١-جـــداول التعزيز الثابتة للاستجابات ويقصد بها تقديم المعززات بعد عدد معين ثابت من الاستجابات الصحيحة

٢- جـــداول التعزيز المتغيرة للاستجابات وتتضمن تقديم المعززات بعد عدد غير محدد من الاستجابات الصحيحة.

٣- جداول التعزيز الثابتة زمنياً والتي تتضمن تقديم المعززات بعد فترة زمنية ثابتة بمعنى تعزيز استجابة معينة بعد مرور فترة ثابتة من الزمن كمـــا هو الحال في الرواتب التي يحصل عليها الموظف بعد مرور شهر أو بعد مرور أسبوع من العمل.

٤- جــداول التعزيز المتغيرة زمنياً وتتضمن تقديم المعززات بعد فترة زمنـــية غير ثابتة بل متغيرة كما هو الحال في الامتحانات التي يقدمها المعلـــم لطلابـــه بعد عدد غير محدد من الزمن أو الأيام أو الأشهر مثل الامتحانات الفجائية.

وهذا الإجراء يعتبر من طرق تعديل السلوك الذي أثبت نجاحه في تعديل العديــد مـــن الـــسلوكيات وهناك العديد من الدراسات التي أجريت على البيــئة العربية وكشفت عن فاعلية التعزيز في تقوية الأنماط السلوكية المناسبة والمرغوبة مثل السلوك الاجتماعي الايجابي كالتعاون والإيثار وتقديـــر الـــذات وتعلم المهارات الحياتية والتقليل من الأنماط السلوكية غيـــر المناســـبة لدى الأطفال العاديين والأطفال المعاقين ومنها سلوك العـــدوان والمـــشاغبة والنـــشاط الزائد وإيذاء الذات وسلوك الفوضى والتخـــريب وغيـــرها مـــن السلوكيات غير المرغوبة وعى هذا يلعب التعزيـــز دوراً مهمـــاً في تعديل سلوك الأطفال المعاقين عقليا،وبالتالي زيادة فرص التعلم والخبرة لديهم حيث أنه يؤدى وظائف عدة إلى جانب تقوية السلوك وزيادته فهو يجعل الفرد يشعر بالرضا عن الذات ويحسن مفهـــوم الـــذات لديه كما أنه يوضح للفرد أي السلوكيات عليه تأديتها لكـــونها مهمـــة ومن بين الدراسات التي استخدمت التعزيز دراسة منى حـــسن (١٩٩٨) عـــن اســـتخدام التعزيـــز في إكساب أطفال المرحلة الابتدائـــية مهـــارة الاســـتماع والإنصات داخل الفصل من خلال زيادة الأنشطة المدرسية وإعطاء التعزيزات.

٣.العوامل المؤثرة في فعالية التعزيز:

ولكي ينجح التعزيز ويكون فعالاً في إعطاء النتيجة المرجوة هناك عوامل عدة تؤخذ بعين الاعتبار وهى على الوجه التالي :

- **فــورية التعزيــز:** وتعنـــى تقــديم التعزيز للفرد مباشرة عقب ظهور الاســتجابة المـــرغوبة وعدم تأجيله لكي تحصل عملية الارتباط بين المثير المحبب والاستجابة المقبولة وبالتالي تحصل عملية التعديل فإذا جــاء التعزيز متأخراً يفقد دلالته فعندما يعطى الطفل لعبة اليوم لأنه أدى واجبه المدرسي بالأمس قد لا يكون ذلك ذا أثر كبير على الطفل فالتأخير في تقديم المعزز قد ينتج عنه تعزيز سلوكيات غير مستهدفة لا نريد تقويتها، قد تكون حدثت في الفترة الواقعة بين حدوث السلوك المستهدف وتقديم المعزز فالفترة الزمنية الفاصلة بين الاستجابة وتقديم المثيـــر الذي يعززها تشكل متغيراً مهماً من المتغيرات التي تؤثر في فعالية التعزيز، وعندما لا يكون من الممكن تقديم المعزز مباشرة بعد حدوث السلوك المستهدف فإنه ينصح بإعطاء الفرد معززات وسيطية كالمعـــززات الرمزية أو الثناء بهدف الإيحاء للفرد بأن التعزيز قادم وبتعبيـــر أخر تقديم التعزيز فور قيام الطفل بأداء السلوك حتى يحدث اقتـــران شـــرطي مـــا بين السلوك والتعزيز أي أنه يحدث نوعاً من الارتـــباط لدى الطفل ما بين سلوكه وما حصل عليه من شيء يحبه ويـــريد أن يستزيد منه وهذا ما يحدث معنا كبالغين أيضاً، فمَنْ يُكافئ فـــي عملـــه بسبب أمرٍ ما يكرره بل يتعدى الأمر إلى محاولة ابتكار وإبـــداع شيئاً آخر لينال مكافأة أخرى إن قوة التعزيز عادة تظهر بعد إنجاز السلوك المستهدف ولا يكون التعزيز في مقدمة السلوك بل يأتي التعزيـــز كمكافأة في نهاية أداء السلوك فإذا ما قدم التعزيز إلى الطفل سلفا أي قبل إنجاز السلوك المطلوب منه عندها لا يجد الطفل مسوغا للقيام بالسلوك المطلوب ومع نموه وفهمه لما يجري سيرفض القيام به معللا بأنه يرفض الرشوة.

- زمـــن التعزيز: أي طول أو قصر الفترة الزمنية المنقضية بين حدوث الـــسلوك وتقـــديم المعـــزز، مـــن بين الأمور التي تزيد من فاعلية التعزيـــز، تقديم المعزز بعد حدوث السلوك مباشرة، فإن هذا يؤدي إلـــى زيـــادة احـــتمال تكرار السلوك مستقبلاً أكثر منه عندما يقدم المعـــزز بعد حدوث السلوك بفترة زمنية طويلة كأن تقول للطالب الـــذي جمع الأوراق من ساحة المدرسة أحسنت مباشرة، أفضل من أن تـــؤجلها إلى يوم آخر، ومع ذلك يجب تعليم الفرد القيام بالسلوك مـــن أجل تعزيز مؤجل، ويتم ذلك باستخدام التعزيز المباشر، حيث تـــزداد بـــبطء وبالـــتدريج زيادة الفترة الزمنية بين حدوث السلوك وتقـــديم المعـــزز ويدل على ذلك قوله صلى الله عليه وسلم "أعطوا الأجير أجره قبل أن يجف عرقه".
- انـــتظام التعزيـــز: ويعني هذا استخدام التعزيز على نحو منظم ووفقا لقوانـــين معينة، إلى أن يكتسب الفرد السلوك، ثم يكرر السلوك في مواقـــف مماثلـــة، أي المحافظـــة عليه واستمراره فيجب أن يكون التعزيـــز علـــى نحو منظم وفق قوانين معينة يتم تحديدها قبل البدء بتنفيذ برنامج تعديل السلوك وأن نبتعد عن العشوائية وهنا لا بد من الإشـــارة إلى هناك التعزيز المستمر أي تقديم التعزيز في كل مرة يحـــدث فيها السلوك، ويكون التعزيز المستمر فعالاً في مرحلة بدء اكتـــساب الـــسلوك وهـــناك التعزيز المتقطع فبعد أن يكتسب الفرد السلوك يمكن استخدام التعزيز المتقطع للمحافظة على السلوك ويتم ذلك بتعزيز السلوك وفق جداول زمنية أو نسبية.
- كمـــية (مقدار) التعزيز: ويعنى تحديد كمية التعزيز التي ستعطى للفرد وذلك يعتمد على نوع المعزز فمن الهم جداً أن تتناسب كمية التعزيز مـــع مستوى أداء السلوك المرغوب فيه مع الحرص على أن لا يقل

عن القدر المستحق فيفقد عندها جزءاً من فعاليته وفى الوقت نفسه أن لا يـزيد علـى القـدر المناسـب مما يجعل الطفل يصل إلى درجة الإشـباع. فكلما كانت كمية التعزيز في بداية التعلم أكبر كانت فعالية التعزيـز أكثـر، إلا أن إعطاء كمية كبيرة جداً من المعزز في فترة زمنـية قـصيرة قـد يؤدي إلى الإشباع، والإشباع يؤدي إلى فقدان المعـزز لقيمـته ولهـذا يجب علينا تحديد الكمية التي يمكن إعطائها لنحـصل على أفضل النتائج فعلى المرشد أو القائم بتعديل السلوك أن يخـتار الكمية المناسبة من التعزيز المطلوب كي يحافظ على احتياج الطفـل إلـى مزيد من التعزيز ويجب عدم المبالغة في تقديم التعزيز حتـى لا يفقد التعزيز قيمته ويجب أن يكون التعزيز قوياً بحيث يظل الطفل منشغلا بأداء السلوك المطلوب.

- **مـستوى الحرمان أو الإشباع:** كلما كانت الفترة التي حرم فيها الفرد مـن المعـززات طويلة كان المعزز أكثر فعالية، فمعظم المعززات تكون أكثر فعالية عندما يكون مستوى حرمان الفرد منها كبيراً نسبياً وهذه الفترات تتكفل بها عادة جداول التعزيز.
- **درجـة صعوبة السلوك:** وتعنى مدى تعقيد السلوك المستهدف أو مدى احتـياجه لجهـد كبيـر فكلما ازدادت درجة تعقيد السلوك، أصبحت الحاجة إلى كمية كبيرة من التعزيز أكثر، فالمعزز ذو الأثر البالغ عند تأديـة الفـرد لـسلوك بـسيط قد لا يكون فعالاً عندما يكون السلوك المستهدف سلوكاً معقداً أو يتطلب جهداً كبيراً.
- **تنويع مصادر التعزيز:** ويعني استخدام معززات متنوعة، سواء كانت غذائية، أم رمزية فكلما استخدمت معززات متنوعة كانت أكثر فاعلية مـن الاعـتماد على معزز واحد، ويجب التنبه إلى ضرورة استخدام معـززات تناسب الفرد، وهذا ما يعرف بالتحليل الوظيفي، أي تحليل

الظروف البيئية للفرد ودراسة المعززات المؤثرة فيه وهذا ليس معناه أن لا تستخدم معززات جديدة في البيئة، تكون غير مألوفة، فلاشك أن استخدام أمور جديدة يزيد من فاعلية التعزيز فالتنوع والتغيير ضرورياً حتى لا يعتاد الطفل على نوع معين من التعزيز فيمل منها وتفقد قيمتها لتوقعه ما سوف يحصل عليه بل يجب كل فترة أن يفاجئ الطفل بشيء غير متوقع فيثير في نفسه البهجة والإثارة والترقب وهي أشياء في حد ذاتها تدفع الطفل لأداء السلوك المطلوب منه ويشير ذلك إلى أن استخدام أنواع مختلفة من المعزز نفسه يكون أكثر فعالية من استخدام نوع واحد منه ،فإذا كان المعزز هو الانتباه إلى الطالب فلا تقل له مرة بعد الأخرى جيد ،جيد ولكن قل أحسنت وابتسم له وقف بجانبه ،وضع يدك على كتفه لذلك على المرشد أن يجرب عدة معززات من عدة أنواع إلى أن يلاحظ الاهتمام من الطفل لمعزز ما وهي خطوه هامة عند القيام بإعداد برنامج معين لتعديل السلوك فان المعززات التي تعجب المرشد يمكن أن لا تعجب الطفل مهما حاول المرشد تعويد الطفل عليها فلكل طفل مزاياه ولذلك يجب إيجاد المعزز الذي يكون ذا قيمة بالنسبة للطفل وكل ما يجذب انتباه الطفل ممكن أن نجعل منه معززاً.

- **التحليل الوظيفي**: ويعنى أن يستند استخدامنا للمعززات إلى تحليلنا للظروف البيئية التي يعيش فيها الفرد ودراسة احتمالات التعزيز المتوفرة في تلك البيئة لأن ذلك يساعدنا على تحديد المعززات الملائمة ويزيد من احتمال تعميم السلوك المكتسب والمحافظة على استمرايته.

الجدّة (معززات غير مألوفة): وتعنى استخدام معززات حديد غير مألوفة قدر الامكان حتى يكون هناك حماس لتغيير السلوك وزيادته

لدى الفرد ولذا ينصح بمحاولة استخدام أشياء غير مألوفة قدر الإمكان وأن يراعى الحرص عند تقديم النقود كتعزيز حتى لا يتحول الطفل إلى شخص مادي ، فتوجد أشياء كثيرة يمكن أن تعزز سلوك الطفل غير النقود أو الأشياء المادية فتكوين القيم الجميلة وتقدير الجمال لدى الطفل يمكن أن تغرس في صورة أشياء بسيطة يمكن أن يكون لها أعظم تأثير في تكوينه النفسي مثل وضع شريط ملون على باب غرفته أو باب الشقة وبه أسمه أن كان يستطيع القراءة أو صورته إن كان لا يستطيع القراءة ونتفق جميعاً على أنه علامة التميز والتفوق ونحدث الآخرين من الأقارب والأصدقاء عن كيف أنه "ولد شاطر" حصل على هذا الشريط لأنه قام بعمل كذا وكذا.

- التعليمات : ومما يساعد في تسريع أثر التعزيز، معرفة الفرد سبب تعزيزه، حتى يكون التعزيز فعالاً.

- الاختيار المناسب: ويعنى استخدام معززات يكون لها معنى عند الأفراد وتتناسب مع أعمارهم وجنسهم.

ومن الأساليب والإجراءات التي تستخدم لتقليل احتمالات ظهور السلوك غير المرغوب فيه في المستقبل أسلوب العقاب .

ثانياً: أسلوب العقاب: punishment:

١ـتعريف العقاب:

وهو من الأساليب الشائعة والمستخدمة في خفض وتقليل ظهور السلوكيات غير المرغوب فيها لدى كل من الأطفال العاديين والأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة مما يترتب عليه استخدامه كثير من المشكلات النفسية والاجتماعية للطفل ولا تكاد تخلو مؤسسة تربوية من تطبيق العقاب بأشكاله المختلفة في ضبط سلوك الأطفال وتوجيهه نحو المسار

المـــرغوب فيه ويعنى العقاب ظهور مثير مؤلم عقب ظهور سلوك غير مرغوب فيه مثل ضرب الطفل أو حرمانه من اللعب عندما يهمل واجباته أو عـــندما يعـــتدي على أخوته، فالعقاب هو كل ما يمكن أن يؤدى إلى الشعور بالألم وعدم الرضا وعدم الارتياح مثل التأنيب والقسوة والضرب، أو هو الجزاء المفروض على الفرد بسبب سلوكه غير المرغوب فيه لكي يكـــف عـــنه ، فالقطة التي تعاقب كلما سرقت تتحاشى هذا السلوك ولكن العقاب ليس بالضرورة يساعد على التخلص من السلوكيات غير المرغوبة بـــل قد يؤدى إلى الإبقاء على ممارستها، ولهذا يعتقد سكنر أن تأثير هذا الأســـلوب محـــدوداً وأنه وسيلة غير مرغوب فيها فى ضبط السلوك لدى الفـــرد فالعقاب هو إضعاف السلوك من خلال إضافة مثير منفر أو إزالة مثير إيجابي ولا بد من الإشارة إلى أن المبدأ العام المتبع لتقليل سلوكيات غيـــر مرغوب فيها هو اللجوء إلى الإجراءات الإيجابية مع الفرد، وعدم اللجوء للعقاب؛ ذلك أن للعقاب آثار سلبية كثيرة جداً، إلا أنه إجراء لا بد منه أحياناً، وبخاصة عندما تستنفذ كافة أساليب التعديل.

وعلى هذا نستطيع القول أن العقاب هو إجراء يؤدي إلى تقليل احتمالات حـــدوث السلوك في المستقبل بمعنى الحدث الذي يعقب حدوث الاستجابة والذي يؤدي إلى إضعاف الاستجابة التي تعقب ظهور العقوبة، أو التوقف عن هذه الاستجابة أو هو إخضاع الطالب إلى نوع من العقاب بعد الإتيان باســـتجابة معيـــنة، فالطالب إذا ناله العقاب كلما اعتدى أو أذى الآخرين نفـــسياً أو جـــسمياً كـــف عن ذلك العدوان، وهنا يقوم المرشد أو المعلم باستخدام أسلوب من أساليب العقاب المختلفة مثل الصفع الخفيف على اليد أو الـــصراخ أو التأنـــيب اللوم الصريح والتوبيخ، التهديد والوعيد، إيقافه علـــى الحائط ومنعه من ملاحظة الآخرين، عزله في غرفة خاصة لفترة مـــن الزمن، عدم مغادرة مقعده دون إذن، منعه من الاشتراك في النشاط

الذي يميل إليه ومن أمثلة العقاب توبيخ المعلم للطالب عندما يكذب وقوف الطالب في الفصل عند إهماله حل الواجب المدرسي المطلوب،تأخير الطالب عن الفسحة عند قيامه بالمشاغبة في الفصل حرمان الطالب من اللعب مع زملائه عندما يخالف أنظمة المدرسة ويستحسن أن يستخدم هذا الأسلوب بعد استنفاذ الأساليب الايجابية، فقد ثبت أن العقاب يؤدي إلى إنقاص السلوك غير المرغوب أسرع مما تحدثه الأساليب الأخرى، فهو يؤدي إلى توقف مؤقت للسلوك المعاقب، ويؤدي إيقاف العقاب إلى ظهور السلوك مرة أخرى.

فالعقاب قد يمنع سلوكاً معيناً غير مرغوباً فيه ولكنه لا يؤدي إلى تعلم سلوك جديد مرغوب فيه ويكون العقاب أداة فعالة خاصة في المواقف التي لا يجدي فيها تدعيم السلوك المضاد أو الانطفاء كما أن العقاب يسهم بشكل كبير في إنقاص وضعف ظهور السلوك غير المرغوب فيه أسرع مما تحدثه الأساليب الأخرى من أساليب تعديل السلوك إلا أنه يتعين عند استخدام هذا الأسلوب تحديد محكات العقاب وإعلانها مقدماً، وتتعدد أشكال العقاب فمنها ما هو لفظي مثل التأنيب والتوبيخ ويشمل ذلك استخدام الإيماءات مثل هز الرأس وتحريكه أو تعبيرات الوجه كالنظرات العابسة تعبيراً عن عدم الاستحسان أو عدم الموافقة للسلوك غير المرغوب فيه ويشتمل هذا التعبير على استخدام الإشارات التي تدل على لغة الإشارة التي يفهمها الطفل الأصم وتعطى مدلول التوبيخ لديه مثل أنت ولد غير مؤدب فلاشك أن تقديم التوبيخ اللفظي مقرونا بالشكل غير اللفظي يزيد من احتمالية التخلص من السلوك غير المرغوب فيه ومن أشكال العقاب ما هو بدني ومن صور العقاب البدنى للتلميذ الضرب بالمسطرة والصفع والإيقاف بجانب السبورة ومنها إيقاف التلميذ زافعا يديه ومسندها على الحائط ومنها الصدمات الكهربائية ولقد كشفت نتائج الدراسات أن هناك

آثار سلبية للعقاب البدني خاصة منها القلق ، الانزواء، العناد، العدوان، الخوف من التحدث أمام الناس وغيرها ولا ينصح المعلم باستخدامها لكونها تسبب حواجز نفسية بينه وبين الطلاب، فلا يتعاونون معه.

٢- أنواع العقاب:

وينقسم العقاب إلى قسمين هما:

أ-العقاب الموجب: ويعنى تقديم مثيرات مؤذية أو كريهة بعد حدوث السلوك مباشرة فعندما يسلك الفرد سلوكاً غير مرغوب فيه، يعقب هذا السلوك تقديم مثير منفر للفرد أو مؤلم له، فيؤدي هذا إلى تقليل احتمالات ظهور السلوك أو وقفه في المستقبل، ومن الأمثلة التي توضح هذا النوع من العقاب، الضرب للفرد واللوم الصريح والتأنيب والتوبيخ بعد قيام الفرد بسلوك غير مرغوب فالعقاب يتمثل في ظهور حدث غير مرغوب أو مقبول للفرد بعد استجابة مما يؤدي إلى إضعاف هذه الاستجابة أو توقيفها.

ب-العقاب السالب: ويعنى حرمان الطفل من معززات أو مثيرات يحبها بعد حدوث السلوك غير المرغوب فيه مباشرة مما يؤدي إلى إضعافه أو اختفائه مثال ذلك حرمان الأبناء من مشاهدة بعض برامج التلفاز وتوجيههم لمذاكرة دروسهم وحل واجباتهم أو حرمانهم من اللعب فالعقاب السلبي يكون في حالة صدور سلوك غير مرغوب فيه عن الفرد، ويعقب ذلك استبعاد شيء سار بعد قيام الفرد بهذا السلوك مما يؤدي ذلك إلى تقليل ظهور السلوك غبر المرغوب في المستقبل ومن الأمثلة الأخرى التي توضح العقاب السلبي حرمان الطفل من مصروفه اليومي نتيجة لضربه لأخيه، وبعد ذلك قد يتوقف الولد عن ضرب أخيه خوفاً من العقاب وللعقاب السلبي دور في معالجة الكثير من الحالات التي نتعامل معها وحتى يكون العقاب فعالاً لا بد من تحديد السلوك المستهدف المراد

تقليله أو إيقافه، والتأكد من أن العقاب الإيجابي أو السلبي منفر للفرد وأن يتناسب العقاب مع السلوك، ولا بد من أن يوضح للفرد سبب وقوع العقاب عليه، كما ينبغي أن يكون العقاب فورياً بعد السلوك مباشرة.

٣ـمزايا وعيوب العقاب:

لاشك أنه يكون من الأفضل الاعتماد على التعزيز والتخلي عن العقاب لضبط سلوك الأطفال نظراً لكثرة سيئاته ومع هذا للعقاب مزايا والتي تظهر فيما يلي:

- مساعدة الطفل على التمييز بين السلوك المقبول والسلوك غير المقبول.
- ايقاف أو تقليل السلوكيات غير المناسبة بسرعة.
- معاقبة السلوك غير المقبول يقلل من احتمال تقليد الآخرين له لأنها تؤدى إلى العقاب.
- ضرورة تزامن العقاب مع أسلوب التعزيز بمعنى أن الأفراد لا يتعلمون فقط أن السلوك المشكل معاقب عليه ولكن يتعلموا أن السلوك الجيد يقابله تعزيز.
- المساعدة على الانضباط في الفصل وتوفير المناخ التعليمي الملائم.

ومن الآثار السيئة التي يتركها استخدام العقاب كوسيلة لتعديل السلوك ما يلي

- قد يولد العقاب خاصة عندما يكون شديداً سلوك العدوان والعنف والهجوم المضاد بمعنى أنه يكسب الطفل المعاقب سلوكيات غير مرغوبة قد تكون أسوأ مما يعاقب عليها.

- لا يـــشكل ســـلوكيات جديدة بل يكبح السلوك غير المرغوب فقط بمعنـــى أخـــر يعلم العقاب الشخص ماذا لا يفعل ولا يعلمه ماذا يفعل.
- يولد حالات انفعالية غير مرغوبة مثل البكاء والصراخ والخنوع والسلبية مما يعوق ذلك نمو وظهور السلوكيات المرغوب فيها.
- يؤثر سلبياً على العلاقات الاجتماعية بين الطفل والمعلم أي يصبح المعلـــم الذي يستخدم العقاب بكثرة في نهاية المطاف شيئاً منفراً ومكروها للطفل.
- يـــؤدي إلى تعود مستخدمه عليه، فالعقاب يعمل عادة على إيقاف السلوك غير المرغوب به بشكل مباشر وهذا يعمل بدوره كمعزز سلبي لمستخدمه.
- يـــؤدي إلـــى سلوك الهروب والتجنب، حيث قد يتمارض الطفل ويتغـــيب عن المدرسة إذا ما اقترن ذهابه إليها بالعقاب المتكرر وقد يتسرب من المدرسة إذا كان العقاب شديداً أو متكرراً، كما قد يـــتعلم ســـلوك الغـــش في الامتحان وغيرها من السلوكيات غير المقبولة.
- يـــؤدي إلى خمود عام في سلوكيات الشخص المُعاقَب، وقد تقلل معاقَـــبة المعلـــم للطالب على إجابته غير الصحيحة عن السؤال وعـــزوفه عن المشاركة في النشاطات الصفية بسبب الخوف من العقاب.
- تـــشير البحوث العلمية إلى أن نتائج العقاب غالباً ما تكون مؤقتة، فالسلوك يختفي بوجود المثير العقابي ويظهر في غيابه.

- يؤثــر العقاب بشكل سلبي على مفهوم الذات لدى الطفل المُعاقَب خاصة إذا حدث بشكل دائم ولم يصاحبه تعزيز للسلوك المرغوب فيه.
- يؤدي إلى النمذجة السلبية فالمعلم الذي يستخدم العقاب البدنى مع الطالـــب يقدم نموذجاً سلبياً سيقلده الطالب، فعلى الأغلب أن يلجأ الطالب إلى الأسلوب نفسه في التعامل مع زملائه الآخرين.
- قد ينتهي العقاب بالإيذاء الجسدي للمُعاقَب كجرحه أو كسر يده أو إحداث إعاقة جسمية.

ولقد أوضحت نتائج الدراسات فاعلية العقاب في انخفاض معدل السلوك غير المرغوب فيه وأنه يستخدم في مواجهة كثير من المشكلات في المدرسة مثل العدوان والمشاغبة داخل الفصل والخروج على قواعد الانــضباط الصفي ويتعين على المعلم ومدير المدرسة اتخاذ الحرص الــشديد عــندما يــريدون إنزال عقوبة بالتلاميذ ويجب أن تكون هذه العقــوبة هــي الوســيلة الأخيرة التي يتم اللجوء إليها وبعد نفاد جميع الوســائل الحلــول التــي ربما تؤدي إلى التقييم وتعديل السلوك غير المناســب بدون العقوبة وأن يكون اتخاذ قرار العقوبة في وضع يكون الموقف هادئاً وغير متوتراً وأن يؤخذ القرار بقصد الإصلاح والتقويم لا الــضرب والانتقام وفي الواقع هناك أناس يحبذون الأخذ بفكرة العقاب البدني عند تعديل السلوك وهناك آخرين يرفضونها لاعتقادهم أن العقاب البدنـــي يعتبر وسيلة احتقار لشخصية الفرد وهو بالتالي لا يؤتي الثمار المــرجوة مــنه، وعليه تشير الدراسات التي أجريت لبيان أثر كل من الــثواب والعقــاب فــي تعديل السلوك إلى حقيقة لا يمكن إخفاؤها أو تجاهلهــا وهى أن كل من التعزيز والعقاب يؤديان إلى إحداث التعديل المــرغوب في السلوك، لكن التعزيز أبقى أثراً، حيث أن العقاب تكون

آثـــاره مرهونة بوجود مثير الخوف، فإذا مازال هذا المثير عاد السلوك إلى سيرته الأولى أي على طريقة غاب القط العب يا فأر لذلك نجد أن معظـــم الـــنظم التربوية الحديثة ترفض أسلوب العقاب البدني وتحرمه القوانين في كثير من دول العالم.

٤-العوامل المؤثرة في نتائج العقاب:

متـــى يكـــون العقـــاب فعالاً ومتى لا يكون وكيف يمكن للعقاب كأســـلوب مـــن أســـاليب تعـــديل السلوك أن يعطى النتائج المرجوة من اســـتخدامه؟ مـــثل هذه الأسئلة وغيرها تثير مشكلة فاعلية العقاب ومدى جـــدواه فـــي تحقـــيق الهدف من استخدامه وحتى أن يعطى العقاب نتائج مرغوب فيها كأن بعمل على تقليل احتمالية ظهور السلوك غير المرغوب فيه فلابد من مراعاة النقاط التالية:

- تحديد السلوك المستهدف أي السلوك المراد عقابه ويتم تحديده عن طريق تعريفة إجرائيا أولا ثم يوضح للطفل ما هو متوقع منه وما هـــو السلوك المستهدف وما سبب إيقاع العقاب به حتى يقتنع أن العقاب له مبرر.
- التوقـــيت: ويعنى ذلك أن يكون العقاب فورياً بعد القيام بالسلوك غيـــر المـــرغوب وأن يدرك الفرد نوعية السلوك المعاقب عليه وطرق العقاب وقد بينت الدراسات أن العقاب في وقت مبكرّ من بدايـــة الـــسلوك غير المرغوب فيه يكون أكثر فعالية مما لو قدم متأخرا.
- شـــدة العقـــاب: والمقصود هنا بالشدة هو كمية وعمق الأثر الذي يحدثـــه العقـــاب سواء عقاب معنوي أوحسي أي كلما زادت شدة العقاب كلما زاد قمع السلوك المعاقب علية ولكن لابد من ملاحظة أن القـــائم بالعقـــاب يمكن أن يفقد أي خصائص مدعمة يمكن أن

يقدمها في مواقف أخرى إذا كان العقاب شديدا وربما أحدث تجنب للشخص القائم بالعقاب كما يعنى ذلك أن يتناسب العقاب من حيث شدته ونوعه مع مبررات استخدامه.

- الاتساق: ويقصد بذلك عقاب الشخص في كل مرة يأتي بها بالسلوك غير المرغوب فيه وعدم التراخي في العقاب بمعنى عقابه في مرات وتركة في مرات أخرى ، وقد بينت الدراسات أن أعلى معدلات السلوك المنحرف بين الأبناء يرتبط بالتراخي في العقاب
- أن يكون العقاب لسلوك الفرد وليس لشخصيته أو لسبب شخصي مع ضرورة تجنب استخدام العقاب في الحالات الانفعالية الشديدة.
- تقديم النماذج المناسبة للسلوكيات المقبولة.
- طبيعة المثيرات: المثير المستخدم في العقاب لخفض السلوك غير المرغوب فيه يجب أن يكون مثيراً منفراً وهذا يتوقف على شخصية الطفل فما ينفر أحدهم لا ينفر غيره منه.
- تعزيز السلوك المضاد عند توقيع العقاب على السلوك غير المرغوب بمعنى الربط بين تعزيز السلوك المضاد والعقاب للسلوك غير المرغوب.

أما بخصوص شروط العقاب: يشترط في العقاب عدد من الشروط أهمها ما يلي: يجب أن يكون العقاب متناسباً مع الذنب في كميته ونوعه.

- يجب أن يوقع العقاب بعد اقتراف الذنب أما تأجيله إلى فترة طويلة يفقده المعنى والفائدة.

- لا يجوز أن يوقع العقاب إلا بعد أن ينبه الطفل إلى خطئه ويعطى فرصة لكي يقلع خلالها عن خطئه فإذا أصر على الخطأ عوقب.
- استخدام العقاب بهدوء يجب علينا حين نعاقب أن نلتزم بالهدوء والبعد عن الانفعالات الشديدة وذلك حتى لا تأخذ العقوبة طابع التشفي والانتقام.
- يجب الابتعاد ما أمكن عن لغة التهديد والوعيد فهو إما أن يؤدي إلى خوف كبير وإما أن يعرف الطفل أن هناك تهديداً بدون صنع شيء فيبدأ في عدم المبالاة.
- يجب ألا تتحول العقوبة إلى إهانة للطفل وإهدار لكرامته.
- يجب عند العقاب بالضرب الابتعاد عن الأماكن الحساسة لدى الطفل والخطرة والمؤذية كأن يضربه في وجهه أو رأسه أو الصدر إتباعا لقول الرسول ص (ولا تضرب الوجه).
- ألا يضرب الطفل بأداة مؤذية قد تؤدي إلى إلحاق الضرر الشديد به.

وفي حالة العقاب البدنى بالضرب أو الصفع وغيرها من أنواع العقاب البدنى أن يقوم المعلم أو الأب بالضرب بنفسه فلا يترك هذا الأمر لأحد من الإخوة الكبار أو الزملاء حتى لا تتأجج بينهم الأحقاد والمنازعات ويتعين عليه العدل بين الأبناء في إعطاء المعززات والعدل في العقاب قال ص اتقوا واعدلوا بين أبنائكم ويتعين علينا أن نعيد النظر في وضع العقوبة التي اعتدناها لتقويمها وطرح الطرق السيئة منها غير المعقولة ولقد وضعت العقوبة المدرسية لإصلاح الخطأ وحماية بقية الطلاب بالمدرسة، فالطالب الذي يعبث بمحتويات المدرسة يجب أن يكون هناك حد لممارساته الخاطئة وذلك حماية لبقية زملائه من شره ويجب أن تكون البداية هنا بالعقاب المعنوي فهو أبلغ في التأثير على التلميذ المخطئ

مــن العقاب البدني، فالطالب المكلف بمراقبة الطلاب في الفصل الدراسي ويخطئ يجب أن ينتخب تلميذ آخر لمراقبة التلاميذ داخل الفصل الدراسي وهذا العقاب بدوره سوف يؤثر تأثيراً نفسياً ويكون أبلغ وأكثر وقعاً على الطالـــب من العقاب البدني وسيبدأ هذا الطالب المبعد بمحاولة استعادة ثقة معلمـــيه فيه ليعود للمراقبة مرة أخرى ويجب على المعلم التذكر دائماً أن هـناك فــروقاً فردية بين الطلاب في الميول والقيم والاتجاهات والعادات والتقالـــيد فما ينفع لعقاب طفل في ناحية من النواحي قد لا يجدي مع طفل آخر اقترف نفس الذنب والخطأ وعلى المعلم أن يعامل كل منهم بالمعاملة التـــي تلـــيق به، فالتلاميذ يختلفون فمنهم من تكفيه إشارة ومنهم من يتألم بالحجز والحرمان من المعززات ويجب على المعلمين أن يعاقبوا كل تلميذ بما يناسبه بعد تقدير ذنبه ومعرفة الدافع لاقتراف ذلك، وإذا شعر الطالب بذنـــبه وتقـــصيره وبدأ يتقبل العقوبة من معلمه شاعراً بعدالة ذلك المعلم وملتمـــساً للرحمة وبدأت عليه التوبة والرغبة في عدم العودة إلى ما فعل نكـــون بـــذلك قـــد وصلنا إلى الهدف التربوي من العقوبة وهو الإصلاح وتعديل السلوك الخاطئ وعند تنفيذ العقوبة يجب ألا تصل للمساس بكرامة الطفل وألا يكون فيها إهانة أو تحقير وألا تعلن العقوبة ونوع الذنب أمام زملائـــه الطـــلاب، فالطفـــل لـــه كرامة يجب مراعاتها وشخصية يجب احتـــرامها ويخطيء بعض المعلمين بظنهم أن الشدة على التلاميذ والقسوة ربما تؤدى إلى الإصلاح والإقلاع عن الذنب وهذا خطأ كبير بل أدت هذه الطـــرق إلـــى جعـــل الطفل سلبي ضعيف الإرادة مضطرباً قليل النشاط والحـــيوية، وعلـــى المعلـــم أن يقنع التلميذ بالذنب الذي عوقب من أجله وبعدالـــة العقـــوبة وعليه ألا يعاقب التلاميذ وهو في حالة غضب وعليه إعطـــاء فرصـــة كافية للهدوء والتفكير فربما أدى التفاهم على انفراد إلى تـــصحيح الوضـــع الخاطـــئ وأدى إلى نتائج إيجابية أفضل من الضرب والتحقير.

ولعل أجدى الطرائق التي تتبع في تأديب الأبناء ما ذهب إليه ابن مسكوية في الموازنة بين الثواب والعقاب، يقول في ذلك يمدح بكل ما يظهر به من خلق جميل وفعل حسن ويكرم عليه فإن خالف في بعض الأوقات ألا يوبخ عليه ولا يكاشف بأنه أقدم عليه بل يتغافل من لا يخطر بباله أنه قد يتجاسر على مثله ولا هم به ولاسيما إن ستره الصبي واجتهد أن يخفي ما فعله عن الناس فإن عاد فليوبخ سراً ويعظم عنده ما أتاه ويحذر من معاودته فإنك إن عودته التوبيخ والمكاشفة حملته على الوقاحة، وحرضته على معاودة ما كان استقبحه وهان عليه سماع الملامة في ركوب قبائح اللذات التي تدعو إليها نفسه وهذه اللذات كثيرة جداً فالعقاب ليس وسيلة التربية المجدية وتعديل السلوك (فالترغيب أفضل من الترهيب والاعتدال هو الميزان) أن الثواب يتيح للطفل تقوية ثقته بنفسه ويشعره بعمله الحسن، وأنه قادر على الإتقان والنجاح، فالثواب وبلا أدنى شك وسيلة من وسائل التشجيع والدعم مما ينعكس أثره في زيادة المواهب الإيجابية لدى الأطفال وتأصيلها وتعويدهم على الابتكار والتعبير عن الذات وبالتالي التفوق والمشاركة الإيجابية داخل المدرسة وخارجها، وهذا ما يعزز أهمية مبدأ الثواب وأنه الإجراء السليم والتربوي الذي يجب السير عليه لرفع معنويات التلاميذ ودعمهم في مختلف المراحل وفي المقابل فإن العقاب من الأمور التي ربما يلجأ إليها المربون والآباء عند حدوث سلوك غير مرغوب فيه من الأطفال

وتجدر الإشارة إلى أن العقاب غير المبرح يمكن أن يكون إحدى الوسائل التي يلجأ إليها المعلم بعد نفاد محاولاته والأساليب التي يمكن أن يستخدمها في ضبط الصف ولكنه يجب أن يستخدم بضوابط حتى لا يفقد قيمته وقد يقود إلى سلوك غير مقبول لما له من آثار سلبية وعلى الآباء والمعلمين الحرص عند محاولة إنزال العقوبة بالتلاميذ، ويجب أن تكون

هــذه العقــوبة هــي الوسيلة الأخيرة التي يتم اللجوء إليها بعد نفاذ جميع الوسائل والحلول.

والأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة مثل العاديين لا يجب أن يتم معاقبتهم بقــسوة شديدة ولا أن نفرط في تدليلهم ونتجاوز عن أخطائهم، بل يتعين علينــا تعديل سلوكهم بالعقاب على السلوك غير المقبول والتعزيز للسلوك المقــبول، ويفــضل ألا يكــون العقاب بدنياً وقاسياً بل يكون عقاباً لفظياً فالهــدف من العقاب هو الرفض وعدم القبول للسلوك غير المقبول وبذلك يــدرك الطفل أخطائه فيتجنبها ويشعر بالمراقبة المستمرة والتي من شأنها تعويد الطفل على السيطرة على أخطاءه وتجنبها.

وللعقــاب صــور مــتعددة مــنها الإبعاد ، والتصحيح الزائد ، وتكلفة الاستجابة.

٦ـ أشكال العقاب:

- **تكلفــة الاستجابة (ثمن الخطأ)** Response Cost وهي إحدى أســاليب العقــاب المــستخدمة فــي التقليل من السلوكيات غير المرغوبة ويقوم على افتراض أن قيام الفرد بسلوك غير مرغوب سيكلفه خسارة شئ معين سواء كان مادي أو معنوي، فمثلاً قطع إشــارة مرور (سلوك سيء) يكلف الفرد دفع غرامة مالية وهذه الغرامة هي التكلفة لتلك الاستجابة وبالتالي ينتج عن ذلك أن يمتنع الــسائق عن قطع الإشارة مرة أخرى.وتسمى هذه الطريقة أحياناً غــرامة الفــرد أو دفــع ثمن الاستجابة الخاطئة أو قيمة السلوك الخاطــيء وهى نوع من أنواع العقاب يحرم بمقتضاة الطفل من شــيء يرغب فيه لفترة محددة بسبب قيامه بسلوك غير مرغوب فــيه وبالتالي يرى عواقب ونتائج سلوكه غير المرغوب وبعبارة أخرى عندما يقوم الفرد بسلوك غير مرغوب فيه فإن سلوكه هذا

سيكلفه ثمناً ما، وبالتالي يحرم أو يفقد معززاً ما في حوزته مما سيؤدي ذلك إلى تقليل أو إيقاف ذلك السلوك وينطبق هذا الأمر على المخالفات المرورية، فكل مخالفة تفقد صاحبها مبلغاً من المال تجعله بعد ذلك يكف عن مثل هذا السلوك غير المرغوب ولقد أوضحت الدراسات فعالية تكلفة الاستجابة كإجراء عقابي في التقليل من السلوكيات غير المرغوبة مثل السلوك العدواني والنشاط الزائد ومخالفة التعليمات والثرثرة وسلوك العنف وسلوك المشاغبة والفوضى وغيرها ونادراً ما يستخدم إجراء تكلفة الاستجابة بمفرده في برامج تعديل السلوك بل يستخدم معه إجراءات تقوية السلوك (التعزيز) كما أن مزايا هذا الأسلوب كثيرة ومنها سهولة تطبيقه وفعاليته فهو لا يستغرق مدة طويلة لتقليل السلوك وهو أيضاً لا يشتمل على العقاب الجسدي ومن الأنشطة المناسبة لذلك الإجراء حجز الطالب في الفسحة المدرسية إذا أساء التصرف أو إحضار لوح زجاج جديد بدلاً من اللوح الذي قام بتكسيره عمداً أو دفع مبلغ من المال لتغطية الأضرار التي ألحقها بممتلكات المدرسة ولكي يكون هذا الإجراء ذات جدوى ومثمراً لا بد من توضيح طبيعة هذا الإجراء للطالب قبل البدء بتطبيقه وتحديد السلوك المراد تعديله وتعزيز السلوكيات المرغوبة فيها وتقديم التغذية الرجعية بشكل فوري وذلك بهدف تبيان أسباب فقدان الطالب للمعززات وأن يتم تطبيق هذا الإجراء مباشرة أي بعد حدوث السلوك غير المرغوب فيه والابتعاد عن زيادة قيمة الغرامة أو المخالفة تدريجياً لأن ذلك يؤدي إلى تعود الطالب على الزيادة التدريجية وبالتالي يفقد الإجراء فعاليته وعدم حرمان الطالب من جميع المعززات التي في حوزته لأن ذلك سيؤدي إلى الإحباط وعدم نجاح هذا الإجراء.

- أسـلوب الإقصاء أو الإبعاد Time-Out وأحياناً يسمى التعطيل المؤقت وهو شكل من أشكال العقاب يعمل على تقليل السلوك غير المـرغوب فـيه من خلال إزالة المعززات الايجابية مدة زمنية محـددة بعد حدوث ذلك السلوك مباشرة ويقوم على افتراض أن السلوكيات غير المرغوبة التي يأتيها الفرد تتعزز من الأشخاص الـذين حوله فمثلاً الطالب الذي يتحدث ويضحك في الفصل وهذا سلوك غير مرغوب فيه فإن ابتسامات الطلاب الآخرين تعزز هذا الـسلوك لـدى الطالب ويعتبر هذا تعزيزاً لسلوكه، ويأخذ الإبعاد عـدة أشكال وهى حرمان الفرد مؤقتاً من إمكانية الحصول على التعزيز من البيئة التي قام فيها بالسلوك غير المرغوب فيه وذلك بعـزله فـي غرفة خاصة لا يتوفر فيها التعزيز وتسمى غرفة الإقـصاء أو العـزل فقيام الطالب لسلوك غير مرغوب فيه في غـرفة الـصف، وتقدير المعلم أن بقاء الطالب في غرفة الصف يعزز سلوكه غير المرغوب فيه، يستوجب من المعلم وضعه في غرفة أخرى لا يتلقى فيها أي معزز أو سحب المثيرات المعززة مـن الطالب لمدة زمنية محددة بعد تأدية السلوك غير المرغوب فيه مباشرة وفي هذه الحالة لا يعزل الطالب في مكان خاص يخلو مـن التعزيـز وإنمـا يـسمح له بالبقاء في البيئة المعززة دون مـشاركته في النشاطات المتوفرة في تلك البيئة مدة زمنية محددة حـيث يقوم المعلم بحرمان الطالب من النشاط المفضل وحرمانه مـن إمكانية مشاهدة الطلاب الآخرين ولكن دون اللجوء إلى نقله إلى مكان خاص خارج الفصل فعلى سبيل المثال قد يرغم المعلم الطالـب علـى الجلوس على كرسي وضع في أحد زوايا الفصل ويطلـب مـنه أن يجلس مواجها للحائط لفترة من الزمن ويعنى

الإبعـــاد أيضا إبعاد الطالب أو الطفل عن الأطفال الآخرين لفترة زمنية محددة بسبب سلوكه السلبي وغير المقبول وإثناء تلك الفترة يـــتم تجاهلـــه بعد أن يكون حرم من النشاط المفضل ويطلب منه ملاحظة الأطفال الآخرين وهم يقومون بالنشاط ويسلكون السلوك المقبول والمرغوب ويحصلون على التعزيز وفي هذه الحالة يقوم المرشـــد أو المعلـــم بتجاهل الطالب طوال فترة الإقصاء ويركز انتباهه على الأفراد الآخرين الذي يسلكون السلوك المقبول ويقوم بتعزيزهم ومن أمثلته عزل الطفل المشاغب لفترة من الزمن بعد قيامه بالسلوك غير المناسب وبالتالي حرمانه من المعززات التي تـــوجد فـــي بيـــئة الفـــصل وعلى هذا يمثل أسلوب الإبعاد أحد الأســـاليب العقابـــية ويعنـــى الانتقال المؤقت للطالب الذي يقوم بالعـــدوان والمشاغبة من البيئة المعززة إيجابياً عندما يظهر مثل هذه السلوكيات السلبية وهذا يتضمن بقاء الطالب في الفصل بعيداً عن الجماعة التي تتيح له التعزيز ووضعه في مكان إما داخل أو خارج الفصل وهناك ما يعرف بغرفة الإبعاد أو الحرمان المؤقت وهـــى تعنـــى الانـــتقال المؤقت للطالب من البيئة المعززة عندما يـــصدر عـــنه ســـلوك المشاغبة أو العدوان إلى غرفة بعيداً عن الطـــلاب الآخـــرين بوصـــفهم مصدراً لتعزيز سلوكه وهكذا يتم الإبعـــاد إما عن طريق إبعاد الطالب عن مصادر التعزيز والبيئة المعززة وإما عن طريق سحب المعززات البيئية لمدة مؤقتة بعد القـــيام بـــسلوك العدوان مباشرة فالطالب الذي يدفع زميله داخل الفـــصل علـــى الأرض يكون الإبعاد إما عن طريق وضعه في غرفة خاصة تكون خالية من المعززات أو أن يقوم المعلم بإيقاف الطالب على الحائط ويمنعه من ملاحظة الآخرين.

ولقد دلت الدراسات النفسية الحديثة على أن هذا الأسلوب لا يكون فعالاً مـــع كـــل الطلاب العدوانيين إذ أن كل طالب يمثل حالة فريدة وأن هذا الإبعـــاد له نتائج سلبية تتمثل في انخفاض التحصيل الأكاديمي وانخفاض تقديـــر الـــذات والكفـــاءة الاجتماعية لدى الطلاب وبالتالي عند استخدام أسلوب الإبعاد لابد من الإجابة على عدد من الأسئلة وهى هل الطالب فهم الـــسبب من وراء إبعاده؟ وهل الإبعاد يساعد في جعل الطالب يتوقف عن التصرفات والسلوكيات غير الملائمة وإظهار سلوكيات أكثر ملائمة؟ وهل الطالب لديه الرغبة في أن يبدى تحمله للمسئولية عن سلوكه غير الملائم ولديـــه الفرصة في ممارسة ضبط الذات؟ وهل طول مدة الإبعاد ملائمة لسن الطالب وقدراته؟.

ويمكن استخدام هذا الإجراء عندما تكون المشكلة بسيطة، وتكون مناسبة للأطفـــال مـــن ســـن سنتين إلى اثنتي عشرة سنه ، ويصلح تطبيقها على حالات العض والتخريب والعدوانية والكلام غير المهذب والحركة الزائدة ولا يـــصلح تطبـــيقها علـــى بعض حالات السلوك مثل الانطواء والعزلة والخجـــل والتـــبول اللاإرادى، والسرقة، ويقصد بالحجز أن يحجز الطفل المـــشاغب مثلاً في غرفة مملة ولكن ليست مخيفة أو مظلمة بعد صدور سلوك المشاغبة منه مباشرة ولمدة لا تزيد عن عشر دقائق، ويشترط في غرفة الحجز ألا تكون الغرفة مسلية للطفل ولا مخيفة ولا يستجيب المعلم لصراخ الطفل وعدم تقبله للذهاب لغرفة الحجز ، لأن الاستجابة لصراخ الطفل هو بمثابة تعزيز وتقوية لسلوك غير مرغوب فيه آخر غير سلوك المـــشاغبة وهو الصراخ والبكاء (تعزيز سلبي) والإقصاء عقاب ولكنه عقاب لا يمس مشاعر الطفل ولا يهين كرامته بل يجعله يعدل سلوكه نفسه بنفـــسه لأن الطفـــل وهـــو في هذه الحالة يبدأ يعاتب نفسه فيقول ما هو السلوك الخاطيء الذي فعلته فعوقبت عليه ويجعلني في هذا المكان الممل

أريــد أن العب ،أريد أن أذهب لغرفتي إنها جميلة لكن والدتي تمنعني من ذلـك ، يقول ذلك الطفل وهو يحدث نفسه ،وأمه بجواره ولكنها لا تنظر إلـيه بـل تتـركه يحاسب نفسه وهذه إحدى طرائق تعديل السلوك غير المرغوب فيه عند الأطفال ، ولكن لعل سائل يسأل فيقول إذا حاول الطفل عدم الامتثال وعدم البقاء في غرفة الحجز أو العزل فما العمل ؟ والجواب على ذلك بأن تزيد له أمه المدة التي ينبغي أن يمكثها في الغرفة مثلاً من خمـس دقائق إلى عشر دقائق وتشعره بذلك بأن الزيادة في الزمن مقابل عـدم امتـثاله ، أما إذا امتثل ولم يصدر عنه ما يثير غضبها فيجب أن تـشكره كنوع من تعزيز السلوك الجيد بالمعزز الاجتماعي إلا أن فعالية هـذا الإجـراء تعـتمد إلـى حد كبير على قدرة المعلم على إيقاف كل المعززات أثناء فترة العزل فإذا تبين عدم جدوى هذا الأسلوب فلا بد من اللجوء إلى نوع أخر من الإبعاد ومن أشكال الإبعاد أو الإقصاء أيضا منع الطالـب مـن الاسـتمرار فـي تأدية النشاط حال حدوث السلوك غير المـرغوب فـيه وحرمانه من إمكانية مراقبة الآخرين، فالطالب مثلاً قد يؤمر بأن يتجه إلى الحائط وقد يمنع من رؤية الآخرين في غرفة الصف من خلال استخدام ستارة أو غيرها وحتى يكون الإبعاد فعالاً في الحد من السلوك غير المقبول فلا بد من استخدامه بشكل صحيح وإلا فقد لا يكون عقابـاً وإنمـا تعزيزاً للطالب، ولذلك لا بد من مراعاة النقاط التالية عند اسـتخدام هذا الإجراء وهي أن تكون الغرفة التي يبعد الطالب إليها خالية مـن المعـززات الإيجابية وإلا قام الفرد بالسلوك غير المرغوب فيه من أجـل دخـوله لغـرفة الإقصاء، ويجب القيام بعملية الإبعاد بهدوء وعدم الدخـول فـي مناقشة مطولة معه ويكفي تذكيره فقط بأن ما فعله جزاءه الإقصاء، وفي حال رفض الطالب الذهاب إلى غرفة الإقصاء تجنب قدر المستطاع أن تلجأ إلى أخذه بالقوة ويجب أن يكون الإقصاء فورياً حتى

يتمكن الفرد من الربط بين الإقصاء والسلوك، وعدم إطالة فترة الإقصاء عـــن عشر دقائق أي تطبيقه حال حدوث السلوك وبدون تأخير حتى ولو اشتكى الطالب في البداية أو قاوم ما تفعله مع ضرورة الشرح والتوضيح للطالـــب أســباب اتخـــاذ الإقصاء بحقه وعدم إعادة الفرد إلى البيئة التي أقـــصي عنها ما دام يمارس نفس السلوكيات غير المقبولة هذا إلى جانب اســتخدام الإقــصاء بعــد استنفاذ الوسائل الإيجابية وعدم استخدامه مع الحـــالات التـــي تخـــاف من الانفراد والحبس كما يفضل تعزيز السلوك المـــرغوب المـــضاد للسلوك الخاطئ مع الإقصاء، وفي حالة عدم نجاح الإقـــصاء لا بـــد مـــن استخدام إجراء عقابي أخر ومن الأساليب العقابية الأخرى التي يمكن استخدامها للحد والتقليل من السلوكيات غير المقبولة.

- **التصحيح الزائد Over correction**

يعتبـــر التصحيح الزائد من أحدث أنواع العقاب ظهوراً حيث قدمه لأول مـــرة كل من فوكس وأزرين (١٩٧٣) وهو من أكثر الأساليب العقابية المستخدمة في برامج تعديل السلوك ويتضمن بيان خطأ الفرد وتوبيخه بعد قـــيامه بالـــسلوك غير المرغوب فيه ثم يطلب منه القيام بإزالة الأضرار الـــناتجة عـــن هذا السلوك غير المقبول أو تأدية سلوكيات إيجابية نقيضه للـــسلوك المستهدف تعديله وتكرار ذلك لفترة محدودة وهنا لا يطلب من الطفـــل تـــصحيح ما ترتب على سلوكه فقط وإنما زيادة على هذا السلوك كـــأن يـــنظف الطالـــب غرفة الصف كلها إذا رمى الأوساخ تحت مقعده والقـــيام بسلوكيات مناقضة للسلوك غير المرغوب الذي يراد تقليله وفي هـــذه الطريقة يطلب من الطالب أن يعيد الوضع إلى أفضل مما كان عليه قـــبل قـــيامه بسلوكه غير المرغوب فعلى سبيل المثال، إذا أفسد الطالب ترتيب المقاعد يطلب منه إعادة ترتيبها وتنظيفها جميعاً، ويستمر التدريب فـــي المـــرة الـــواحدة حوالي عشرون دقيقة وكذلك من الأمثلة على هذا

الإجـــراء مطالبة التلميذ الذي يرمى القاذورات في غير مكانها بجمع كل القـــاذورات فـــي الفـــصل أو المدرسة ووضعها في المكان الصحيح لها، ومطالـــبة التلمـــيذ الذي يخطىء في كتابة درس الإملاء أن يقوم بكتابته خمـــس أو عـــشر مرات بدلا من مرة واحدة، والتلميذ الذي يخطىء في القـــراءة يطلـــب مـــنه قراءة الدرس نفسه عدة مرات وليكن عشرة مثلاً، ومطالـــبة الطفـــل الذي لا يقوم بترتيب سريرة في الصباح بترتيب أسرة أخـــوته جمـــيعا والطفل الذي يتسبب في كسر زجاج النافذة في المدرسة يكلف بدفع ثمن الزجاج لنافذتين والطفل العدواني الذي يعتدي على زميله في الفصل يطلب منه أن يعتذر أكثر من مرة للطفل الضحية المعتدى عليه ومواساته والاندماج معه ومعالجة سلوك السرقة حيث يطلب من السارق إرجـــاع الطعـــام الذي سرقه فضلاً عن إعطاء صاحب الطعام شيئاً أخر يماثـــل ثمن الطعام بالضبط على سبيل التعويض ونظراً لما لهذا الأسلوب مـــن أهمـــية فانـــه يفضل استخدامه كاستراتيجية لتعديل السلوكيات غير المـــرغوبة ويـــستخدم هـــذا الأســـلوب لخفض سلوك السرقة والفوضى والعدوان والتخريب عند الأطفال والجدير بالذكر أن المعلم الذي يطبق هذا الأســـلوب لابـــد أن يتوقع مقاومة الطفل له وقد تحدث ردود فعل انفعالية وكـــذلك زيادة مؤقتة في بعض السلوكيات غير المرغوبة الأخرى ولهذا فإن العامل الحاسم الذي يعمل على نجاح التصحيح الزائد هو عدم تعزيز الفرد أثناء تأديته السلوكيات التي تطلب منه وأن تكون مدة تلك السلوكيات طويلة بما فيه الكفاية.

ثالثا: التغذية الرجعيةFeedback:

يعتبر مفهوم التغذية الرجعية من المفاهيم التربوية الحديثة التي ظهرت في النـــصف الثانـــي من القرن العشرين ، غير أنها لاقت اهتماما كبيرا من التـــربويين وعلمـــاء الـــنفس علـــى حد سواء وكان أول من وضع هذا

المصطلح هو " نوبرت واينر " (١٩٤٨) وقد تركزت في بدايات الاهتمام بهـا في مجال معرفة النتائج ، وانصبت في جوهرها على التأكد فيما إذا تحققـت الأهـداف التربوية والسلوكية خلال عملية التعلم أم لا ، ومما لا شـك فيه أن التغذية الرجعية ومعرفة النتائج مفهومان يعبران عن ظاهرة واحـدة وعـرف علماء النفس التغذية الرجعية بأنها المعلومات التي تقدم معرفة بالنتائج عقب إجابة الطالب أو هي تزويد الفرد بمستوى أدائه لدفعه لإنجـاز أفضل على الاختبارات اللاحقة من خلال تصحيح الأخطاء التي يقـع فيها وباختصار يمكن القول إن التغذية الرجعية هي إعلام الطالب نتـيجة تعلمه من خلال تزويده بمعلومات عن سير أدائه بشكل مستمر ، لمساعدته في تثبيت ذلك الأداء ، إذا كان يسير في الاتجاه الصحيح ، أو تعديله إذا كان بحاجة إلى تعديل وهى عبارة عن تقييم أداء العميل من قبل المرشد بمشاركة أفراد المجموعة، بمعنى إبراز نقاط القوة ونقاط الضعف التـي أظهـرها العميل أثناء لعب الدور لكي يؤكد العميل على نقاط القوة ويعدل نقاط الضعف أثناء تكراره للعب الدور بعد ذلك.

وهى تتضمن أن يدعم المرشد العميل تدعيماً إيجابياً عندما يسلك بطـريقة ايجابـية ومـثال ذلك لقد كان هذا الأداء جيداً، لقد كان صوتك منخفضاً بعض الشيء فحاول أن ترفع صوتك دائماً أنظر للشخص الآخر الـذي تتحدث معه ولا تنظر إلى الأرض فالتغذية الرجعية هي معلومات تعطـى للعميل عقب أدائه لتوضيح صحة استجاباته أو خطئها وبناء على ذلـك يستمر العميل أو يعدل سلوكه أو يتوقف لأنه حقق هدفه وهذا يشير إلـى ارتـباط مفهـوم الـتغذية الرجعية بالمفهوم الشامل لعملية التقويم باعتـبارها إحدى الوسائل التي تستخدم من أجل ضمان تحقيق أقصى ما يمكـن تحقـيقه مـن الغايات والأهداف التي تسعى العملية التعليمية إلى بلـوغها ومـن خلال ما سبق نستنتج أن التغذية الرجعية هي عبارة عن

معلومات تقدم للطالب بعد أن يقوم بالسلوك المستهدف المكلف به وللتغذية الــراجعة أهمــية كبيــرة في عملية التعلم وتعديل السلوك وخاصة في المواقــف الــصفية إذ أنها ضرورية ومهمة في عمليات الرقابة والضبط والــتحكم والــتعديل للسلوك التي ترافق وتعقب عمليات التفاعل الصفي وأهميتها هذه تنبثق من توظيفها في تعديل السلوك وتطويره إلى الأفضل إضــافة إلــى دورها المهم في استثارة دافعية التعلم ، من خلال مساعدة المعلــم لتلمــيذه علــى اكتــشاف الاستجابات الصحيحة فيثبتها، وحذف الاستجابات الخاطئة أو إلغاؤها . فلاشك أن تزويد المعلم لتلاميذه بالتغذية الــرجعية يمكن أن يسهم إسهاما كبيرا في زيادة فاعلية التعلم ، واندماجه فــي المواقف والخبرات التعليمية لهذا فالمعلم الذي يهتم بالتغذية الراجعة يــسهم فــي تهيئة جو تعلمي يسوده الأمن والثقة والاحترام بين الطلاب أنفسهم، وبينهم وبين المعلم ، كما يساعد على احترام الذات لديهم ، وينمى المشاعر الإيجابية لديهم ومما تقدم يمكن إجمال أهمية التغذية الرجعية في المواقف الصفية في أنها تعمل على إعلام المتعلم بنتيجة عمله وسلوكه ، سواء أكانت صحيحة أم خاطئة فمعرفة المتعلم بأن سلوكياته كانت خاطئة ومعرفة السبب في خطئها يجعله يقتنع بأن ما حصل عليه من نتيجة كان هــو المــسئول عنها كما أن استخدام التغذية الرجعية من شأنها أن تنشط عملــية الــتعلم، وتزيد من مستوى دافعية التعلم وتوضح التغذية الراجعة للمــتعلم أين يقف من الهدف المرغوب فيه ، وما الزمن الذي يحتاج إليه لتحقــيقه وعلــيه فالتغذية الرجعية أساسية في عملية اكتساب السلوكيات والمهارات الاجتماعية المقبولة، فمن خلالها يتزود العميل بمعلومات عن مــستوى أدائه، وقد تقدم من خلال مدح سلوكه وتزويده بمقترحات حتى يعــدل سلوكه، فهي تقوم على مبدأ إمداد العميل بمعلومات عن الجوانب الإيجابية في أدائه وسلوكه والجوانب التي تحتاج إلى تعديل في سلوكه،

فتقدم له من خلالها مقترحات ومعلومات لاستجابات سلوكية بديلة، كما أن لهـــا دوراً في تقوية السلوك وتدعيمه عن طريق الثناء علي الفرد فيزداد بذلك الدافع لديه إلى تكرار أدائه وسلوكه.

ولـــلتغذية الرجعية ثلاث خصائص وهي الخاصية التعزيزية وتشكل هذه الخاصـــية محـــوراً رئيساً في الدور الوظيفي للتغذية الرجعية الأمر الذي يـــساعد على التعلم ، وقد ركز أحد الباحثين على هذه الخاصية من خلال التغذية الرجعية الفورية في التعليم المبرمج ، حيث يرى أن إشعار الطالب بـــصحة استجابته يعززه ، ويزيد من احتمال تكرار الاستجابة الصحيحة فـــيما بعـــد هذا إلى جانب الخاصية الدافعية وتشكل هذه الخاصية ركيزة هامة ، حيث تسهم التغذية الرجعية في إثارة دافعية الفرد للتعلم والإنجاز والأداء الجـــيد ممـــا يعني جعل الطالب يستمتع بعملية التعلم ويقبل عليها بـــشوق مما يؤدي إلى تعديل سلوكه وهناك الخاصية الموجهة وتعمل هذه الخاصـــية علـــى توجـــيه الفرد نحو أدائه، فتبين له السلوك الجيد فيثبته والـــسلوك غيـــر الجـــيد فيحذفه وهي ترفع من مستوى انتباه الطالب إلى الظواهـــر المهمـــة للمهـــارة المـــراد تعلمها، وتزيد من مستوى اهتمامه ودافعيته للتعلم، فيتلافى مواطن الضعف والقصور لديه ولذلك فهي تعمل على تصحيح الأخطاء وتسهم في مساعدة المتعلم على تكرار السلوك الذي أدى إلي نتائج مرغوبة وهذا يزيد من ثقة المتعلم بنفسه.

ويمكن تقسيم التغذية الرجعية إلى داخلية وخارجية حيث يكون مصدر هذه المعلـــومات إما أن يكون داخلياً ، وإما أن يكون خارجياً ، وتشير التغذية الـــرجعية الداخلية إلى المعلومات التي يكتسبها المتعلم من خبراته وأفعاله علـــى نحو مباشر وعادة ما يتم تزويده بها في المراحل الأخيرة من تعلم المهـــارة ، ويكـــون مصدرها ذات المتعلم أما التغذية الرجعية الخارجية فتـــشير إلى المعلومات التي يقوم بها المعلم أو أي وسيلة أخرى بتزويد

المــتعلم بها ، كإعلامه بالاستجابة الخاطئة أو غير الضرورية التي يجب تجنبها أو تعديلها ، وغالباً ما يتم تزويد المتعلم بها في بداية تعلم المهارة كمـــا يمكن تقسيم التغذية الرجعية حسب زمن تقديمها إلى فورية ومؤجلة فالــتغذية الـــرجعية الفورية تعقب حدوث السلوك مباشرة، وتزود المتعلم بالمعلــومات أو التوجــيهات والإرشـــادات اللازمة لتعزيز السلوك ، أو تطويره أو تصحيحه أما التغذية الرجعية المؤجلة فهي التي تعطى للمتعلم بعد مرور فترة زمنية على إنجاز المهمة أو السلوك وقد تطول هذه الفترة أو تقــصر كمـــا يمكن تقسيم التغذية الرجعية حسب شكل معلوماتها إلى لفظية ومكتوبة وتصنيف التغذية الرجعية حسب التزامن مع الاستجابة إلى (مــتلازمة ونهائــية) وتعني التغذية الرجعية التلازمية المعلومات التي يقــدمها المعلــم للمتعلم مقترنة بالعمل أثناء عملية التعلم أو التدريب وفي أثــناء أدائهـــا في حين أن التغذية الراجعة النهائية تقدم بعد إنهاء المتعلم للاســـتجابة ، أو اكتـــساب المهـــارة، وهناك التغذية الرجعية الإيجابية أو السلبية فالتغذية الرجعية الإيجابية هي المعلومات التي يتلقاها المتعلم حول إجابــته الـــصحيحة وهي تزيد من عملية استرجاعه لخبرته في المواقف الأخـــرى والـــتغذية الـــرجعية السلبية تعني تلقي المتعلم لمعلومات حول اســـتجابته الخاطئة وهناك التغذية الرجعية الصريحة وهي التي يخبر فيها المعلـــم الطالب بأن إجابته عن السؤال المطروح صحيحة، أو خاطئة ثم يزوده بالجواب الصحيح في حالة الإجابة الخاطئة ، ويتطلب منه أن ينسخ على الورق الجواب الصحيح مباشرة بعد رؤيته له أما في التغذية الرجعية غيـــر الـــصريحة فـــيُعلِم المعلم الطالب بأن إجابته عن السؤال المطروح صحيحة أو خطأ ، ولكن قبل أن يزوده بالجواب الصحيح في حالة الإجابة الخطـــأ ، ثم يعرض عليه السؤال مرة أخرى ، ويطلب منه أن يفكر في الجواب الصحيح ، ويتخيله في ذهنه مع إعطائه مهلة محددة لذلك ، وبعد

انقضاء الوقت المحدد ، يزوده المعلم بالجواب الصحيح، إن لم يتمكن الطالب من معرفته والغرض من تقديم التغذية الرجعية هو التأكيد على صحة الأداء ، أو السلوك المرغوب فيه، مع مراعاة تكراره من قبل الطلاب.

رابعاً: أسلوب التشكيل Shaping:

يعد التشكيل أسلوباً هاماً من أساليب تعديل السلوك وبصفة خاصة عندما ينصب الاهتمام على إكساب الفرد سلوكيات جديدة غير متوفرة في الحصيلة السلوكية للفرد، ويعرف أيضاً هذا الأسلوب باسم التقريب المتتابع أو مفاضلة الاستجابة ويقصد بأسلوب التشكيل السلوك هو ذلك الإجراء الذي يعمل على تحليل السلوك إلى عدد من المهمات الفرعية وتعزيزها حتى يتحقق السلوك النهائي فإذا كان التعزيز الايجابي والسلبي يرتبط بتقوية استجابة سلوكية واحدة فقط فإن أسلوب التشكيل للسلوك يرتبط بعدد من الاستجابات المكونة لسلوك معين، ويتضمن هذا الأسلوب تدريب الفرد على سلوك معين وتعزيز كل خطوة أو استجابة صحيحة تؤدى إلى تعلم السلوك المطلوب تعلمه، ويتم التعزيز بعد قيام الفرد بالاستجابة الصحيحة وبتعبير أخر يعرف التشكيل بأنه الإجراء الذي يشتمل على التعزيز الايجابي المنظم للاستجابات التي تقترب شيئاً فشيئاً من السلوك النهائي بهدف إحداث سلوك لا يوجد حالياً، فتعزيز الشخص عند تأديته سلوكاً معيناً لا يعمل على زيادة احتمالية حدوث ذلك السلوك والتشكيل هو أن يجزأ السلوك المرغوب فيه إلى وحدات صغيرة، ويعرف على أنه الإجراء الذي يشتمل على التعزيز الإيجابي المنظم للاستجابات التي تقترب شيئاً فشيئاً من السلوك النهائي بهدف إحداث سلوك لا يوجد لدى المتعلم حالياً أي أنه من الواجب تحديد السلوك النهائي المرغوب تعليمه للفرد بشكل دقيق وواضح، ثم البدء باختيار سلوكيات متتابعة

تقتـــرب من السلوك النهائي، والقيام بتعزيز كل سلوك يقترب من السلوك النهائي وتجاهل السلوكيات التي لا تقترب منه ولا بد من التخطيط بعناية لعملـــية التـــشكيل فـــإذا كان الطفل لا يتفاعل اجتماعياً مع الآخرين فمن الممكـــن تعزيزه عندما ينظر إليهم، ومن ثم عندما يقترب منهم وبعد ذلك عـــندما يأخذ منهم شيئاً، وكذلك الحال عند تعليم طفل كيف يكتب أسمه أو اللغـــة يجـــب أولاً تعليمه كيف يمسك القلم، ثم يتعلم كيف يعمل الحركات المطلوبة لكل حرف، وفى النهاية نعلمه كيف يكتب الحروف فى تتابع مع تعزيز كل خطوة حتى نصل إلى الاستجابة النهائية المرغوب فيها ، ومن أشـــهر المجـــالات لتطبيق التشكيل هو البرمجة التعليمية حيث يتم تقسيم الموضـــوع الدراســـي إلى أجزاء صغيرة تتزايد في صعوبتها شيئاً فشيئاً وتقيـــدم المادة إلى الطالب بأجزاء سهلة وبسبب ترتيب المادة في خطوات صـــغيرة متـــتابعة ابـــتداء من الأسهل إلى الأصعب فإن الطالب لا يجد صـــعوبة ويـــستمر تدريجـــياً ليحـــصل على نسبة عالية من الاستجابات الـــصحيحة في الإجابة على الأسئلة التي هي أيضاً مبرمجة على الزيادة المتدرجة في الصعوبة.

وتجـــدر الإشـــارة إلى أن التشكيل لا يعني خلق سلوكيات جديدة من لا شيء، على الرغم من أن السلوك المستهدف نفسه ليس موجوداً لدى الفرد أو الطفل ولكن يبدأ بما يملك الفرد ويستمر تعزيز المرشد أو المعالج لكل إضـــافة ايجابية تؤدى في النهاية لتكوين السلوك المستهدف،ولهذا يتضمن هـــذا الإجـــراء التعزيـــز المنظم للاستجابات التي تقترب أكثر فأكثر من الـــسلوك المستهدف بهدف تكوين سلوك لا يوجد حاليا لدى الطفل أي أنه مـــن الـــواجب تحديد السلوك النهائي المرغوب تعليمه للفرد بشكل دقيق وواضـــح، ثم البدء باختيار سلوكيات متتابعة تقترب من السلوك النهائي، والقيام بتعزيز كل سلوك يقترب من السلوك النهائي بشكل منظم وتجاهل

السلوكيات التي لا تقترب منه ويستمر في ذلك إلى أن تصبح الاستجابة السلوكية قريبة شيئا فشيئا من السلوك النهائي وتسمى عملية تشكيل السلوك على هذا النحو بالتقريب المتتابع وهو يعنى تعزيز السلوك القريب نوعا ما من السلوك المطلوب فعندما نريد أن نعلم الطفل سلوك معقدا علينا كلما صدر عنه استجابة في الاتجاه المطلوب أن يتم تعزيزها ونستمر في هذا الأجراء حتى نصل في النهاية إلى قيامه بالاستجابة السلوكية المقبولة كاملة ومفتاح النجاح في عملية التشكيل يتمثل في كون التعزيز متوقفاً على تغيير السلوك على نحو تدريجي باتجاه السلوك النهائي وتجاهله (عدم تعزيزه) عندما ينحرف عن السلوك النهائي.

ويمكن استخدام هذا الإجراء كأسلوب فعال من أساليب تعديل السلوك في كل مجالات الحياة مع الأطفال العاديين والأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة ومع مختلف الفئات العمرية في تعليمها سلوكيات ومهارات أكاديمية واجتماعية مختلفة مثل تأدية المهارات الحياتية مثل مهارات تناول الطعام والشراب والاستحمام والنظافة الشخصية ومهارات العناية بالذات، وتنمية المهارات الاجتماعية والمهنية والحركية، ومهارات الاتصال، وسلوك التعاون الاجتماعي، والحضور إلى غرفة الصف، إكمال الواجبات المدرسية، إبقاء الطفل في مقعده، القراءة والكتابة والتحدث، تدريب الأطفال الصم على إخراج الحروف، وفي حالات اضطرابات النطق ولتعليم التلاميذ سلوكيات اجتماعية جديدة كالمثابرة، والتحمل، والنظام، وضبط الذات كما يمكن أيضا استخدام تشكيل السلوك عندما نريد تعليم الطفل كيف يرسم دائرة فإننا نستطيع تعزيزه عندما يحمل قلماً وورقة في البداية وبعد ذلك نعززه عندما يرسم أي خط، وبعدها نعززه فقط عندما يقترب الخط الذي يرسمه أكثر فأكثر من شكل الدائرة وكذلك في حالات تدريب الأطفال الصم على إخراج الحروف

وكذلك حالات اضطرابات النطق وذلك بتقريب الكلمة إلى نطقها الصحيح علـــى مـــراحل إلى أن يتم أدائها بطريقة مناسبة ثم بعد هذه الخطوة يقدم التعزيـــز ، ففـــي الـــبداية يقوم المعالج بتعزيز استجابة تقليد الصوت التي تـــصدر عـــن الطفل، وفي الخطوة الثانية فان الطفل يدرب على التمييز ويعزز المعالج الاستجابات الصوتية لإخراج حرف من الحروف إذا حدث فقـــط في خلال خمس ثوان من نطق المعالج له، وفي الخطوة الثالثة فان الطفل يكافأ عند إصدار الصوت الذي أصدره المعالج وكلما كرر ذلك، أما فـــي الخطـــوة الـــرابعة فان المعالج يكرر ما فعله في الخطوة الثالثة مع صوت أخر شبيه بالصوت الذي تم في الخطوة الثالثة.

كمـــا يمكن أيضا استخدام تشكيل السلوك عندما نريد تعليم الطالب مهارة معينة ، نقوم بتعزيز سلوكه كلما أتقن جزءاً منها عندما نريد تعليم الطالب مهارة كرة السلة فإننا نعززه أولا عند مسك الكرة، ثم نعززه عندما يتجه نحو الهدف، وأخيراً نعززه عند إدخال الكرة في السلة،فتشكيل السلوك هو إجراء يشتمل على زيادة معايير التعزيز تدريجياً ابتداءً بالسلوك المدخلي (ما يستطيع الفرد أن يفعله حالياً) وانتهاءً بالسلوك النهائي (السلوك الذي يراد الوصول إليه).

وتتحدد خطوات التشكيل للسلوك فيما يلي:

١- تحديـــد الـــسلوك النهائـــي الذي يراد تشكيله أو تحقيقه وتعريفه بدقة وموضوعية وبعبارات واضحة يمكن قياسها ، وذلك حتى يمكن تعزيز السلوكيات التي تقترب من هذا السلوك بشكل منظم ،وتجنب السلوكيات التي لا علاقة لها بالسلوك المطلوب لأن ذلك سيؤدي فقط إلى إطالة مدة عملية التشكيل وتقليل فعاليته .

٢- تحديـد وتعـريف السلوك المدخلي: ويقصد بذلك تحديد السلوك الذي نـبدأ به أي تحديد من أين نبدأ وهذا ما يسمى بالسلوك المدخلى ويمكن تحديد السلوك المدخلي من خلال الملاحظة المباشرة للفرد لعدة أيام قبل البدء بعملية التشكيل لتحديد ما يمكن عمله ويعرف السلوك المدخلي بأنه اسـتجابة قـريبة من السلوك المستهدف لتعزيزه وتقويته بهدف صياغة السلوك النهائي منه ويهدف تحديد وتعريف السلوك المدخلي إلى توضيح أين نريد الوصول ؟ ومن أين نبدأ ؟ وحيث أن التشكيل يستخدم لمساعدة الفـرد علـى اكتـساب سلوك غير موجود لديه لذلك لا بد من اختيار اسـتجابة قريبة منه لتعزيزها وتقويتها بهدف صياغة السلوك النهائي، وتـسمى تلـك الاستجابة (بنقطة البداية أو السلوك المدخلي) ويجب أن يتـصف السلوك المدخلي بصفتين وهما أن يحدث السلوك بشكل متكرر وذلـك حتـى تتوفـر لـنا الفرصة الكافية لتعزيزه وتقويته وقد يكون ضرورياً أحياناً تنظيم الظروف البيئية التي تزيد من احتمالية حدوث هذا الـسلوك، فمثلاً عند تعليم الطفل مهارة الرسم يجب تهيئة المناخ لتوفير الألوان والأقلام وغير ذلك من مستلزمات الرسم في البداية لا أن ننتظر قيامه بذلك تلقائياً وأن يكون السلوك المدخلي قريباً من السلوك النهائي.

٣- تحديـد المعـززات الفعالة للسلوك المستهدف عندما يظهر حيث أن عملـية التشكيل تتطلب من الفرد تغيير سلوكه بشكل مستمر ليصبح قـريباً أكثر من السلوك النهائي ولهذا لا بد من المحافظة على درجة عالـية من الدافعية لديه، وهذا يتطلب اختيار المعززات المناسبة التي تزيد من دافعيته بمعنى معرفة ما يفضله الطفل من معززات حتى يتم اسـتخدامها بفاعلـية فلاشك أن فاعلية المعززات لا تعتمد على نوع المعـزز بقـدر مـا تعـتمد على نوعية الفرد فكل فرد له أنواع من التعزيـزات تؤثـر فـيه أكثر من غيره فبعض الأطفال مثلاً يحبون

الحلوى ويمكن استخدامها في تعزيز سلوكياتهم وبعضهم يفضل الأنشطة مثل ركوب الأرجوحة وركوب الدراجة ويكون ذلك معززات فعالة بالنسبة لبعضهم فالأطفال يختلفون فيما بينهم بشأن المعززات التي يفضلونها.

٤- وصف خطوات عملية تشكيل السلوك للفرد قبل القيام باستجابات متتابعة لتشكيل السلوك بصورة كاملة وذلك بطريقة شفوية أو لفظية.

٥- الاستمرار في تعزيز السلوك القريب من السلوك المستهدف بمجرد حدوثه وبصورة فورية حتى يؤثر التعزيز في تشكيل السلوك إلى أن يصبح معدل حدوثه مرتفعاً فتعزيز السلوك بشكل متواصل سيزيد من احتمالية حدوثه وسيجعله أكثر شبهاً بالسلوك النهائي.

٦- الانتقال التدريجي خطوة خطوة من سلوك إلى سلوك أخر فالاستخدام الفعال للتشكيل يستوجب الانتقال تدريجياً وليس بشكل مفاجيء من سلوك إلى سلوك آخر ويعتمد ذلك على درجة إتقان الفرد للسلوك المطلوب منه ومهاراته في أدائه بشكل جيد ،والقاعدة التي يجب إتباعها في تحديد المدة اللازمة للانتقال من خطوة إلى أخرى هي العمل على تعزيز الأداء من ثلاث إلى خمس مرات قبل الانتقال إلى السلوك الأخر،فتعزيز السلوك لمدة طويلة يعمل على ترسيخ ذلك النمط من السلوك مما سيجعل الانتقال إلى السلوك التالي أمراً صعباً،ومن ناحية أخرى فان تعزيز السلوك لفترة قصيرة يؤدي إلى اختفاء السلوك.

ويمكن أن يستخدم التشكيل في ضبط ومعالجة سلوكيات التلاميذ بعده طرق نذكر منها تعزيز كل سلوك فرعي من السلوك الكلي للمهمة المرغوب تعلمها مثلاً تعليم التلميذ الفوضوي الترتيب والنظام يتم بتجزئة هذه المهمة إلى خطوات

صغيرة متدرجة، فإذا قام التلميذ مثلاً بإعادة المجلة التي استعارها من المعلم إلى مكانهـــا في الصف فإن على المعلم تعزيز مثل هذه الأداء على الفور وتعزيز أي تحسن في مجال دقة الأداء، فالتلميذ الذي تعوزه الدقة في فهم تعليمات المعلم في غرفة الصف فإنه يمكن للمعلم أن يعزز أي استجابة صحيحة تقترب من الدقة التي يقوم بها التلميذ ولو لم تكن دقيقة تماماً وتعزيز فترة الأداء كلما طالت أكثر فأكثر، فعلـــى ســبيل المثال التلميذ الذي يقوم عادة بالتحدث غير المناسب مع رفاقه في الفــصل يمكـــن للمعلم أن يعززه إذا بقي هادئاً لمدة خمس دقائق إلى ربع ساعة وهكذا حتى يتعود الانتباه للمعلم والكف عن التحدث غير المناسب وتعزيز فترات المــشاركة الــصفية كلما طالت أكثر فأكثر، فعلى سبيل المثال التلميذ الذي تنعدم مــشاركته في غرفة الصف يمكن للمعلم أن يكافئه عن أية مساهمة في المشاركة في الصف مهما كانت بسيطة وهكذا فإن التشجيع المتواصل يجعل التلميذ الخجول أكثر تقدماً في المشاركة الصفية.

وأكثـــر مـــا يستعمل أسلوب التشكيل نجده في تعلم مهارات معينة منها المهارات الحياتية مثل ارتداء الملابس ونظافة الأسنان وتناول الطعام والاستحمام والمهارات اللغـــوية والمهـــارات الأكاديمـــية والمهارات التجارية كالبيع والشراء والتسويق والمهـــارات الحـــركية كالقفز والمشي والجلوس والمهارات المهنية مثل الخياطة والحدادة والزراعة.

ومـــن التطبيقات التربوية الهامة للتشكيل في مجال العملية التعليمية نظام التعليم المبـــرمج وفيه يقسم المقرر الدراسي على شكل وحدات صغيرة متسلسلة منطقياً، وتـــصاغ الأهـــداف المرجوة من كل وحدة بدقة، ويستجيب المتعلم بشكل متكرر ويـــزود بتغذية راجعة فورية ويتميز التعليم المبرمج بخصائص معينة وهى ابتداء المتعلم بالوحدة التي تتناسب ومستوى أدائه الحالي ثم الانتقال من وحدة إلى أخرى حسب قدراته وتهيئة الظروف المناسبة للمتعلم لتطوير مهارات ومعارف معقدة وذلك من خلال استجابته الصحيحة بشكل منظم في البداية ومن ثم

تعزيـز استجابات أكثر تعقيداً ويعنى ذلك أن التعليم المبرمج يتضمن أن تقـدم المعلـومات المـراد تعليمها في شكل خطوات صغيرة وأن يعطى المـتعلم تغذيـة رجعية سريعة تتعلق بنتيجة تعلمه في الموقف بمعنى أن تـتاح له فرصة معرفة نتيجة أدائه إذا كان صحيحاً أو غير صحيحاً وأن يمـارس المـتعلم عملية التعلم بالسرعة التي تتناسب مع امكاناته، وهكذا يـؤكد التعلـيم المبرمج على أهمية التغذية الرجعية والتعزيز الفوري في تعديل السلوك وبناء على ذلك؛ فإن التلميذ يحتفظ بالسلوك الصحيح، عندما يلقـى تعزيـزاً إيجابـياً من أستاذه ويبتعد عن السلوك الخاطئ بناء على التعزيـز الـسلبي، ويحـسن مـن أدائـه تدريجياً حتى يصل إلى الأداء المطلوب،ولكـي يـضمن التلميذ الاستفادة من التغذية الرجعية والتعزيز لتحسين أدائه ينبغي أن تكون المهمة أو المهارة التي يتدرب عليها قصيرة ومـن هـنا جاءت فكرة تقسيم الدرس إلى أجزاء، ثم تقسيم كل جزء إلى مهـارات أو مهمات قصيرة، يمكن التدريب عليها مرات عديدة حتى يتم إتقانها.

وهنك عدة مبادىء أساسية يقوم عليها التعليم المبرمج وهى

- التعلم الذاتى حيث يعلم التلميذ نفسه بنفسه .
- يمكن لكل تلميذ أن يتقدم بسرعته الخاصة وبذلك تراعى الفروق الفردية بينهم.
- يتعلم التلميذ بسرعة حسب ما يحدث من قوة التعزيز ومعرفته للنتائج في كل خطوة.
- إتقان الخطوات المتدرجة يؤدى في النهاية إلى النتيجة المطلوبة.
- الموقف التعليمي فيه تفاعل مستمر بين التلميذ ومادة التعلم.

خامساً: أسلوب التسلسل Chaining:

ويعتبـــر أســـلوب تسلـــسل السلوك أسلوباً مكملاً لأسلوب تشكيل السلوك ويتشابه التسلسل مع التشكيل في أن كليهما يعتمد على تجزئة السلوك إلى سلوكيات فرعية وهو ما يعرف ببرنامج التقريب المتتابع حيث يتم الـــتدريب على كل جزء من أجزاء السلوك النهائي باستخدام التعزيز فهو يشبه التشكيل من حيث الهدف ولكنه يسير في عكس اتجاهه من ناحـــية التطبـــيق، وما يميز التسلسل عن التشكيل أن في التشكيل يتم تعزيـــز كل خطوة صحيحة تقترب من السلوك النهائي أو المستهدف تعلمه، أما في حالة التسلسل فإن آخر خطوة هي التي تعزز دائماً كما أن التـــتابع يسير إلى الوراء من الخطوة الأخيرة إلى الخطوة الأولى مع تعزيز أخر خطوة فقط.

ويختلف عن تشكيل السلوك الذي يستخدم عندما لا يكون السلوك موجـــوداً في الحصيلة السلوكية للفرد، أما التسلسل فيتعامل مع سلوكيات موجودة لدى الفرد ولكنها تحدث على شكل سلسلة حلقات متتالية ومنتظمة ويتميز التسلسل عن التشكيل، في أن التشكيل يبدأ بأول خطوة، ويعززها ثم ينتقل إلى الخطوة التالية وتعزز كل خطوة يقوم بها الفرد ويتم الانتقال باتجـــاه مـــتقدم إلى الأمام أما في حالة التسلسل فإن آخر خطوة هي التي تعـــزز دائمـــاً، كما أن التتابع يسير إلى الوراء من الخطوة الأخيرة إلى الخطوة الأولى مع المحافظة على تعزيز آخر خطوة والتشابه واضح بين التشكيل والتسلسل في أن في كل من الأسلوبين يتم فيه تجزئة السلوك إلى وحدات أو سلوكيات فرعية ليسهل تشكيلها.

ويعتبر التسلسل ذا أهمية في تعليم السلوكيات المركبة وخاصة للأطفال المتخلفين عقلـــياً والمعاقين بدنياً فمن خلاله يمكن مساعدة الفرد على تأدية السلسلة السلوكية وذلـــك بتعزيزه عند تأديته للحلقات التي تتكون منها تلك السلسلة على نحو متتابع

ونـــادراً ما يتكون سلوك الإنسان من استجابة واحدة، فمعظم السلوكيات الإنسانية إنما هي مجموعة من الاستجابات ترتبط ببعضها البعض من خلال مثيرات محددة وتنتهـــي بالتعزيز وفي تعديل السلوك تسمى الأجزاء الصغيرة التي تكون السلوك بالحلقات، وتتصل هذه الحلقات ببعضها البعض لتشكل ما يسمى بالسلسلة السلوكية .فمعظـــم السلوكيات المدرسية تتكون من سلسلة من السلوكيات الفرعية المتدرجة التي يشكل كل منهما حلقة واحدة من السلوك.

وأضف إلى ذلك أن تشكيل السلوك نستخدمه عندما لا يكون السلوك موجوداً لدى الفـــرد سابقاً أما التسلسل يتعامل مع سلوكيات موجودة لدى الفرد ولكنها تحدث علـــى شـــكل حلقات منفصلة وليس على شكل سلسلة متتالية منظمة وهكذا يبدو الفـــرق واضـــحا بيـــنهما فالتسلسل هو مجموعة من الحلقات تعمل فيها كل حلقة بوصـــفها مثيراً تمييزياً للاستجابة التي تليها، وبوصفها معززاً شرطياً للاستجابة التي تسبقها والعنصر الذي يحافظ على تماسك السلسلة هو التعزيز الذي يحدث في نهايـــتها وهكذا يقصد بأسلوب تسلسل السلوك ذلك الإجراء الذي يعمل على تقسيم الـــسلوك العـــام إلـــى عدد من الحلقات المتسلسلة المكونة له إذ يتم تعزيز الحلقة الأخيرة منه.

كمـــا يتحدد الفرق بين التشكيل والتسلسل في أن أسلوب التشكيل يتعامل مع سلوك واحد يمكن تحليله إلى عدد من المهام الفرعية في حين يتعامل أسلوب التسلسل مع عدد من حلقات السلوك المترابطة لتشكل معاً سلوكاً عاماً إضافة إلى ذلك في أسلوب التشكيل نبدأ بأول خطوة ونعززها ثم ننتقل إلى الخطوة الثانية حـــيث يقـــوم الفرد بالخطوتين ثم نعزز الخطوة الأخيرة وهكذا أي أننا ننتقل إلى اتجـــاه مـــتقدم إلى الأمام أما في أسلوب التسلسل فان أخر خطوة هي التي تعزز دائماً، كما أن التتابع يسير إلى الوراء من الخطوة الأخيرة إلى الخطوة الأولى مع المحافظة على التعزيز أخر خطوة فقط.

ومـن الأمثلة الدالة على أسلوب التسلسل مهارة كتابة كتاب أو مهارة ارتداء الملابس وهى تتألف من عدد من الاستجابات السلوكية المترابطة في سلسلة من الحلقات فتصبح السلسلة بشكلها مكونة من الحلقات الآتية مثل ارتداء الملابس الداخلية وتكون على النحو التالي :

(ارتداء البنطلون، ارتداء القميص، ارتداء الجوارب، لبس الحذاء)

وكـذلك مهارة القراءة تتكون من عدة مكونات سلوكية تشكل جميعها ومعاً هذه المهارة وتكون على النحو التالي :

(مهـارة تقليب صفحات كتاب مصور، ومهارة التعرف على الصور في الكـتاب، ومهـارة التعرف على الكلمات، ومهارة الإصغاء إلى الكلمات، ومهارة مطابقـة الكلمـات، ومهـارة القراءة الجهرية للكلمات والجمل، ومهارة القراءة للفقـرات في كتاب، ومهارة القراءة لعدد من الصفحات في كتاب، ومهارة القراءة الـصامتة، ومهـارة القـراءة الاستيعابية) وكذلك أيضا إذا حللنا مهارة ركوب الأرجوحة تكون على النحو التالي :

(يقـف الطفل أمام الأرجوحة، يمد يده إلى الأرجوحة لكي يستعد لركوبها، يمـد يـده الأخـرى ليمـسك الأرجوحة ويتهيأ للصعود إليها، يرفع أحدى قدميه ويـضعها على قاعدة الأرجوحة، يصعد إلى الأرجوحة ويقف عليها بكلتا قدميه، يجلس على قاعدة الأرجوحة، يعتدل في جلسته على الأرجوحة، يبدأ في الإمساك بحـبل الأرجـوحة، يطلـب من أحد الأشخاص أن يحرك له الأرجوحة، يبدأ في التأرجح).

سادساً: التعميم: Generalization:

معـناه أن الاستجابة التي تصدر من الفرد تجاه مثير معين تميل إلى الظهـور مـع المثيـرات الأخرى المشابهة له أو بمعنى أخر هو تطبيق الخبـرات السابقة على مواقف جديدة فالطفل يعمم خبراته التي تعلمها في

موقــف معين على مواقف أخرى جديدة متشابهة وهذا يفسر لنا كثير من سلوكنا مــثل من لدغه ثعبان يخاف من الحبل والطفل الذي عضه كلب معين يخاف من جميع الكلاب والطفل الذي يكره مدرس يكره كل من هو مشابه له والأب القاسي الــذي يضرب أبنه باستمرار ويعاقبه على كل صغيرة وكبيرة تتسبب معاملته هذه في خوف الأبن ليس فقط من الأب وإنما من كل رجل في موقع سلطة أو نفوذ وقد أظهرت الدراسات كلما زادت درجة التشابه بين المثير الأصلى والمثيرات البديلة كلما كانت الاستجابة قوية أو كلما زادت قوة الاستجابة والعكس بالعكس.

وعلـــى هذا ينص مبدأ التعميم على أن تعلم الفرد لسلوك معين في موقف معــين، ســيدفعه إلى القيام بذلك السلوك في المواقف المشابهة للموقف الأصلي ويحــدث التعميم نتيجة لأثر تدعيم أو تعزيز السلوك مما يؤدي إلى تعميم المثير علـــى مواقــف أخرى مثيراتها شبيهة بالمثير الأول وتعميم الاستجابة في مواقف أخــرى مشابه، ولذا نجد مثل هذه الحالات منتشرة في غرفة الصف بين الطلاب فعندما يمتدح المعلم سلوك طالب نجد أن هذا الطالب يميل إلى تكرار هذا السلوك داخــل المدرســة وخارجها ويمكن تعميم السلوكيات المرغوب فيها لبقية زملاء الدراسة فالسلوك الذي تم تعلمه في موقف معين يحدث في مواقف أخرى مشابهة للموقــف الأول، فتعمــيم الــسلوك والمحافظة على استمراريته بعد التوقف عن اســتخدام طــرق العلاج، هو الهدف النهائي من تعديل السلوك، أي التأكد من أن التغيير الذي حدث لن يختفي في حال التوقف عن التعزيز والمعالجة، بل سيستمر بالحدوث في الأوقات والأوضاع الحياتية المختلفة وهذا ما يحققه أسلوب التعميم.

وهناك نوعان من التعميم هما : تعميم المثير ويعني انتقال أثر التعلم مــن الوضع الذي تم تعديل أو تشكيل السلوك فيه إلى الأوضاع الأخرى المشابهة ومن التجارب التي أكدت أثر تعميم المثير تجربة واطسون والتي تــتلخص فـــي أن الطفل أصبح يعمم خوفه على جميع المثيرات المشابهة للمثير الأصلى الذي أدى إلى استثارة الخوف لديه وهذا يعنى أن الأنماط

السلوكية التي تعلمها الفرد في موقف معين ينتقل أثرها إلى مواقف أخرى شـــبيهه بالموقف الأول والمثال على تعميم المثير الطفل الذي يتحدث عن أمـــور معيـــنة في وجود أفراد أسرته (مثير) قد يتحدث عن هذه الأمور بـــنفس الطـــريقة مع ضيوف الأسرة (مثير) فسلوك الطفل تم تعميمه إلى مواقف أخرى وإذا أساء لك شخص من عائلة ما فإنك تعمم ذلك على كل أفراد العائلة، والنوع الثاني من التعميم وهو تعميم الاستجابة أي انتقال أثر التعلم من استجابة تم تعديلها أو تشكيلها إلى الاستجابات الأخرى المماثلة مـــثل إلقاء التحية يقابلها استجابة أخرى كالابتسامة أو المصافحة والمثال علـــى تعميم الاستجابة هو أن استجابة الفرد تتغير إذا تأثرت باستجابات أخرى لديه فلو امتدحنا الفرد لتبسمه (استجابة)فان ذلك قد يزيد من معدل الضحك والكلام أيضاً لذا فان في تدعيم الاستجابة يحدث وجود استجابات أخرى (الابتسامة والضحك) عند امتداحه في موقف أخرى وللتعميم أهمية كبيرة في تفسير انتقال أثر التعلم إلى مواقف أخرى في الحياة الواقعية.

سابعاً: التمييز Discrimination:

ويـــستند علـــى مهارة التمييز بين المثيرات المتشابهة والاستجابة للمثيرات المناسبة وهو عكس التعميم أي قدرة الكائن الحي على التمييز والتفرقة بين المثير الأصلى والمثيرات الأخرى المشابهة له وذلك نتيجة تعزيز المثير الأصلى وعدم تعزيز المثيرات الأخرى المشابهة به بمعنى أن الفرد يميل إلى التمييز بين المثير الأصلى والمثيرات الأخرى الشبيه بـــه فالطفـــل مثلا يطلق على كل رجل كلمة بابا ثم يستطيع التمييز بعد ذلك بسبب ما يلقاه من تعزيز للأب وعدم تعزيز للآخرين وكذلك الأمر بالنسبة للألفاظ فقد يطلق الطفل لفظ تفاح على كل ألوان الفاكهة ثم يميز بعد ذلك بينها والطفل بعد أن كان يخاف من جميع الحيوانات التي تشبه الحيوان الذي أدى إلى تكوين استجابة الخوف لديه فانه يبدأ بعد ذلك في

ظهــور اســتجابة الخــوف إلى نفس نوع الحيوان فقط وليس إلى كل الحــيوانات المــشابهة ممــا يؤدى إلى ظهور عملية أخرى هي عملية التمايــز بــين الاستجابات ويمكن تعلم التمييز بسهولة نسبياً وذلك من خلال أسلوب التدريب التمييزي والذي يتم فيه تعزيز الاستجابة بوجود مثير معين وعدم تعزيزها في حالة حدوثها بوجود مثيرات أخرى ومثال ذلك تعلم الطفل أن الكتابة على الكراسة مقبولة وأن الكتابة على الحائط والجــدران شــيء غيــر مقبول وفي مجال الإرشاد فإن التدريب على الــسلوك التوكــيدي يقوم على أساس التمييز بين السلوكيات التوكيدية والسلوكيات العدوانية والسلبية للمشاركين كجزء من عملية الإرشاد حتى يــتم تدريــبهم علــى اســتخدام مهارات السلوك التوكيدي في المواقف المختلفة.

ثامناً: ضبط المثيرات: *Stimulus Control*

وهو أحد مبادئ التشريط الإجرائي ويستند على حقيقة أن السلوك الإجرائــي لا تحكمه نتائجه فقط وإنما تحكمه المثيرات التي تسبقه أيضاً وهى ما تسمي بالمثيرات التمييزية فعلى سبيل المثال يعمل فنجان الشاى بالنسبة للبعض كدلالة تمييزية للسيجارة، ومشاهدة التلفزيون تعمل بالنسبة للــبعض كدلالة تمييزية لتناول المكسرات، وعلى هذا يعني أسلوب ضبط المثيــرات الــسيطرة على المثيرات التي تؤدى إلى السلوك غير المرغوب عن طــريق إزالة كل المثيرات التي اكتسبت تشريطاً بالسلوك غير المرغوب فــيه والمطلوب الإقلال منه أو حذفه كلية مثل مطفأة السجائر للمدخن أي ضبط السلوك من خلال التحكم في المثيرات التي تسبقه، وهذا يساعد على التمييــز بــين الظروف البيئية التي يعزز فيها السلوك والظروف التي لم يعــزز فــيها وعلى هذا يقصد بضبط المثيرات تعزيز السلوك مع وجود مثير معين (المثير التمييزي الايجابي) وعدم تعزيزه في وجود مثيرات

أخـــرى (المثيـــرات التمييزية السلبية) مما يقوي حدوث السلوك بوجود الـــنوع الأول من المثيرات ويقلله بوجود النوع الثاني من المثيرات ومثال ذلك المدخن الذي يحاول التقليل من عدد السجائر وذلك بالتدخين في أماكن محددة والامتناع عن التدخين في الأماكن الأخرى.

تاسعاً: الممارسة السلبية: *Negative Practice*

وهـــي من الأساليب المستخدمة في تقليل السلوك غير المرغوب فـــيه وتـــرتبط باســـم دونـــلاب وتعتمد هذه الطريقة على مبدأ أن تكرار الاســـتجابة دون تعزيز يؤدى إلى نتائج سلبية مثل التعب والملل والفتور - ممـــا يقلل من احتمال تكرارها ولهذا فهي تعنى ببساطة إجبار الطفل على أن يـــستمر فـــي أداء الـــسلوك غيـــر المرغوب فيه إلى درجة الإرهاق والمللحتـــى يصل إلى درجة الإشباع ويصبح ذلك السلوك مكروهاً للطفل ممـــا يؤدى به إلى الإقلاع عنه في نهاية الأمر، ومثال ذلك أن يطلب من المـــدخن التدخـــين إلـــى حـــد الغثيان ويطلب من الشخص الشاذ جنسياً ممارســـته بشراهة ليصل إلى حد النفور والكراهية منها وقد ثبت فاعلية هـــذا الأســـلوب فى علاج مص الإصبع وقضم الأظافر وعلاج اللزمات الحـــركية ولقـــد تمكن فولب (١٩٦٢) من التخلص من لازمة " جرش الأســـنان " لدى امرأة حيث طلب منها ممارسة هذه اللازمة بشكل متكرر لبـــضع دقائق تتخللها دقيقة واحدة للراحة طوال الجلسات، وبهذا الأسلوب اختفت اللازمة الحركية غير المقبولة بشكل كامل بعد أسبوعين.

والممارسة السلبية مثلها مثل الإشباع Satiation واستخداماتها محدودة فلا يمكن مـــثلاً اســـتخدام الممارســـة السلبية في علاج العدوان لأن عواقبها تكون خطيرة ويعنىالإشـــباع إعطـــاء الفـــرد كمـــية كبيرة من المعزز نفسه خلال فترة زمنية قـــصيرة، ممـــا يـــؤدي ذلك إلى فقدان المعزز قيمته وبالتالي يقل السلوك المعزز وبتعبيـــر أخـــر الإشباع هو تقديم المعززات بطريقة متواصلة لفترة زمنية محددة

بحيث تفقد قيمتها التعزيزية وتصبح هذه المعززات غير مؤثرة نتيجة لحدوث الإشباع عند الفرد كما أن المعززات لن تكون فاعلة ما لم يحرم منها الفرد لفترة من الوقت قبل استخدامها، فالحلوى لن تكون معززة للطفل الذي كان قد أكل قبل وقت قصير علبة كبيرة من الحلوى وعندما يقوم المعلم بتعزيز الطالب كل مرة بمعزز مثل الحلوى فإنه يحصل لدى الطالب إشباع من هذا المعزز وعندما يلح الابن على أبيه بشراء لعبة له في كل مرة يخرج معه ويشتري له أبيه نفس اللعبة في كل مرة يحصل له إشباع ولن يكرر طلبه وعند ممارسة الطالب لنفس الألعاب الرياضية في حصة الرياضة يحصل له إشباع من تكرارها والطفل الذي يحب أن يقتني الأقلام نعطيه كمية كبيرة منها حتى يحصل له إشباع وعندما تخرج الأسرة في رحلة لمكان معين ولا تغيره يحصل للطفل إشباع من هذا المكان وهكذا يمكن استخدام الإشباع كإجراء لتقليل السلوك غير المقبول وذلك بتحديد المعزز الذي يعمل على استمرار حدوث السلوك غير المقبول وتزويد الفرد بكمية كبيرة من المعزز لفترة معينة ومن خلال هذا الإجراء يحصل الفرد على المعزز بشكل متواصل قبل تأديته للسلوك غير المقبول ويمكن استخدام أسلوب الإشباع في المدارس لمعالجة الطالب الذي يطلب الخروج من الصف بصورة مستمرة وكذلك الطالب الذي يقوم ببري قلمه الرصاص مرات عديدة بدون مبرر وأيضا معالجة بعض حالات التدخين وحالات السرقة و غيرها من السلوكيات غير المقبولة.

وتبرز سلبيات أسلوب الإشباع في قلة استخدامه بنجاح مقارنة مع غيره من الأساليب لأن له تأثير مؤقت مع بعض المعززات كالطعام كما أنه يؤثر صحياً على الفرد مثل تدخينه كمية كبيرة من السجائر خلال فترة المعالجة ويحتاج إلى مبالغ إضافية من النقود لإجرائه وقد يترتب على استخدامه مشاكل كالبدانة عند استخدام الطعام مثلاً.

عاشراً: التعاقد السلوكي (الاتفاقية السلوكية) *Contingency contracting* :

التعاقد السلوكي وهو أحد الوسائل الفعالة التي نستطيع من خلالها استخدام التعزيز بشكل منظم بهدف تسهيل عملية التعلم وزيادة الدافعية، ونستطيع تعريف التعاقد السلوكي بأنه اتفاقية مكتوبة مع الطالب حول موضوع ما ويحدد فيه ما هو مطلوب من الطالب ونوع المكافأة من المرشد ويلتزم فيها الطرفان التزاما صادقاً وهذا التعاقد يوصف بأنه إجراء منظم لتعديل السلوك ويخلو من التهديد والعقاب، ويجب أن يكون واضحاً وعادلاً وايجابياً ويكون التعزيز فيه فورياً، ويهدف هذا الأسلوب إلى تعليم الطالب وضع أهداف واقعية ومساعدته على تحمل المسؤولية الكاملة وذلك من خلال المشاركة في اختيار السلوكيات المستهدفة وتحديد المكافآت المناسبة ويقوم على فكرة أنه من الأفضل للفرد أن يحدد بنفسه التغيير السلوكي المرغوب ويتم ذلك من خلال عقد يتم بين المرشد والعميل يحصل كل واحد منهما بمقتضاه على شئ من الآخر مقابل ما يعطيه له ويعتبر العقد امتداد لمبادئ التعلم من خلال إجراء يتعزز بموجبه سلوك محدد مُقدماً حيث يحدث التعزيز في شكل مادي ملموس أو مكافأة ما، فمثلاً يقول الأب لأبنه إذا قمت بحل واجباتك المدرسية سآخذك إلى رحلة، وكذلك يقول المعلم للطالب إذا جلست هادئاً في الفصل سوف أعطيك درجات، وعلى ذلك يمكن استخدام التعاقد السلوكي مع التلاميذ عن طريق عقد اتفاق يتضمن تقديم مكافآت مقابل تنفيذ الطالب للسلوك المرغوب فيه وفق قواعد معينة وهى :

١- تحديد السلوكيات المرغوب تنفيذها من قبل الطالب بدقة وموضوعية ويمكن قياسها وتحديد مدة إنجاز هذا السلوك و تحديد شروط قبول الأداء ومعايير الأداء المقبول.

٢- تحديد نوع المكافأة وكميتها وموعد تقديمها على أن تكون المكافأة من النوع الذي يحبه الفرد وتكون فورية بعد أداء السلوك أو المهمة.

٣- أن تكــون الاتفاقية عادلة بمعنى أن تتناسب كمية المكافأة مع الجهد المبذول فمثلا يقول الأب لابنه إذا حصلت على درجة مئة من مئة فإنني سأشترى لك قميـصا فالحصول على هذه الدرجة صعب للغاية والمكافأة تكون غير مجدية لأنك سوف تشترى له القميص فهذا واجبك نحوه كأب.

٤-أن تكــون الــسلوكيات المطلوب إنجازها من الطالب قابلة للتحقيق وفى حدود إمكاناته.

٥- يفــضل تقــديم معــززات ايجابية لكل خطوة ايجابية يخطوها الطالب باتجاه السلوك النهائي المستهدف وهذا بالطبع غير المكافأة التي تم تحديدها بعد أداء السلوك أو المهمة.

٦- يفــضل أن يكون العقد مكتوباً والالتزام ببنود هذا الاتفاق من قبل الطرفين و إلا فقــد العقــد مصداقيته وتستخدم هذه الطريقة في علاج السلوك التخريبي والهروب من المدرسة والسرقة وسوء استخدام الوقت والنشاط الزائد ويمكن اســتخدامها مع المراهقين وذلك لخفض سلوك المعارضة للوالدين في مقابل الامتثال أو الموافقة على بعض مطالب المراهق.

الحادي عشر:التلقين Prompting:

التلقين ويقصد بالتلقين حث الفرد على أن يسلك سلوكاً معيناً، والتلميح له بأنه ســيعزز حــال قــيامه بــذلك السلوك، ويعرف التلقين بأنه "إجراء يشتمل على الاســتخدام المــؤقت لمثيــرات تمييزية إضافية بهدف زيادة احتمالية تأدية الفرد للــسلوك المــستهدف هو مؤشر أو تلميح يجعل احتمال الاستجابة الصحيحة أكثر حــدوثاً وهو أيضاً إجراء يشتمل على الاستخدام المؤقت لمثيرات تمييزية إضافية بهــدف زيادة احتمالية تأدية الفرد للسلوك المستهدف وهو طريقة ملائمة لتشجيع الفرد على إظهار السلوك المطلوب بالسرعة الممكنة بدلاً من الانتظار إلى أن يقوم هو نفسه به تلقائياً.

إن الأحــداث التــي تــساعد علــى بدء الاستجابة تعتبر تلقين فالتلقين إذاً يسبق الاســتجابة وعــندما ينــتج عن التلقين استجابة فإنه يتبعها تعزيز، وعندما يؤدي التلقــين إلــى استجابات تتلقى تعزيزاً فإن هذا التلقين يصبح مثيراً فارقاً أو مثيراً مميزاً، فمثلاً عندما يطلب الأب من أبنه أن يعود من المدرسة مبكراً ويلتزم الطفل بقول أبيه فإنه يلقى امتداحاً فإن طلب الأب (تعليماته) هي مثيراً مميزاً، فالتعليمات التــي أصدرها الأب تشير إلى أن هناك احتمال لوجود التعزيز عندما يتم الالتزام بالتعلـيمات وكقاعــدة عامة فإنه عندما يسبق التلقين تعزيز الاستجابة فإن التلقين يــصبح مثيرا مميزاً، ويمكن أن يضبط السلوك بفاعلية فاستخدام التلقين يزيد من احــتمال حدوث الاستجابة وبينما تتشكل الاستجابة كلما تم تعلمها بسرعة ويكون الهدف النهائي عادة الحصول على الاستجابة النهائية في غياب التلقين.

وهناك ثلاثة أنواع من التلقين وهي التلقين اللفظي وهو عبارة عن تعليمات لفظية تعطى للفرد وينبغي أن تكون واضحة ويجب التأكد من تنفيذها حيث أن التعليمات تــستمد قوتها في تأثيرها على السلوك من خلال النتائج التي تترتب على تنفيذها، ومــن الأمثلة على التلقين اللفظي كأن تعلم الطفل أن يقول بعد الانتهاء من الطعام الحمد لله وإذا مر بجماعة أن يقول السلام عليكم وقول المعلم للطالب أقرأ الصفحة رقم كذا وقول الأم لأبنها قل بسم الله عندما تأكل أو قل سبحان الله وبحمده وغيرها الكثير، أما التلقين الإيمائي، فهو عبارة عن تعليمات إيمائية تتم من خلال الإشارة أو النظر باتجاه معين أو بطريقة معينة، أو رفع اليد وغيرها فوضع الشخص يده علــى فمه مؤشر على السكوت وعدم الكلام وحركات مدرب الكاراتيه للمتدربين هــي مثال للتلقين الإيمائي ويكون الهدف منها أن يتعلم الفرد سلوكيات معينة أما التلقين الجسدي فهو يتم بتعليم الفرد سلوكيات جديدة بلمسه الآخرين جسدياً بهدف مــساعدتهم على تأدية سلوك معين ويمكن استخدامه بعد فشل الفرد في الاستجابة للتلقين اللفظي أو الإيمائي، كأن يمسك الأب القلم ويعلم أبنه كيف يقوم بمسكه وهو مفــيد في تعلم المهارات الحركية وبعض السلوكيات اللفظية التي تتطلب التوجيه الــيدوي وغالــباً مــا يستخدم التلقين الجسدي مع إجراءات أخرى مثل التعليمات

والتعزيز والتقليد ويستخدم أيضاً لتعليم الفرد مهارات تقليد النماذج والتدريب على إتباع التعليمات المختلفة ومن الأمثلة على التلقين الجسدي استخدام معلمة الروضة للطفل لتدريبه على الكتابة الصحيحة أو استخدام اليد في تدريب الطفل على الطباعة أو الآلة الموسيقية وهناك مبادئ أساسية يجب مراعاتها عن استخدام التلقين الجسدي تتمثل في تقديم التعزيز مباشرة بعد الوصول إلى الاستجابة المطلوبة بنجاح وأن يتم تنفيذ التلقين الجسمي بشكل تدريجي من الأسهل إلى الأكثر صعوبة بحيث تصبح المثيرات المناسبة هي التي تضبط السلوك في النهاية.

الثاني عشر:السحب التدريجي Fading:

يعتبر السحب التدريجي أو التلاشي أحد أساليب تعديل السلوك التي تعتمد على مبادئ التشريط الإجرائي وترجع إلى لارس أوست (١٩٧٨) وتشتمل على تناول سلوك يحدث في موقف ما وجعل هذا السلوك يحدث في موقف أخر عن طريق التغيير التدريجي للموقف الأول إلى الموقف الثاني، فقد يكون الطفل هادئاً ومتعاوناً في البيت على سبيل المثال ولكنه يكون خائفاً إذا وضع فجأة في غرفة للدراسة غريبة عنه، ويمكن خفض مثل هذا الخوف عن طريق تقديم الطفل بالتدريج لمواقف تشبه غرفة الدراسة،فهذه الفنية تقوم على فرضية أن التغير التدريجي في ضبط مثير ما يستدعى استجابة معينة على أن يترتب على حدوث هذه الاستجابة في النهاية تغيراً جزئياً أو كلياً في السلوك بفعل مثير جديد تماماً، ولأسلوب السحب التدريجي أهمية كبيرة عندما يتعلم الفرد سلوكيات جديدة من بيئة مقيدة مثل مؤسسة ثم ينتقل فجأة من هذه الأماكن إلى بيئة المنزل أو المجتمع مما قد ينتج معه فقدان الكثير من السلوكيات والمهارات التي اكتسبها، لذا من الأفضل أن يتم السحب.التدريجي من بيئة العلاج إلى بيئة المنزل وذلك من خلال عمل تقريبات في جانب المثير أي البيئة نفسها، ويمكن استخدام تلك الفنية في علاج المخاوف المرضية لدى الأطفال وكذلك في اضطراب التوحد والعدوان، كما يمكن استخدامها منفردة أو ممزوجة مع فنيات أخرى.

الفصل السادس

استراتيجيات تعديل السلوك
(نموذج التعلم الاجتماعي)

الفصل السادس
استراتيجيات تعديل السلوك
(نموذج التعلم الاجتماعي)

يتــضمن هذا الفصل وصفاً لإستراتيجيات وأساليب تعديل السلوك التـــي تعمــل على اكتساب الطفل الاستجابات السلوكية الجديدة المرغوب فـــيها وتعمـــل فـــي الوقت ذاته على خفض السلوكيات السلبية كالعدوان والعـــنف وغيـــرها وتتضمن هذه الاستراتيجيات النمذجة والتدريب على المهارات الاجتماعية.

أولا:النمذجة (التعلم بالملاحظة) Modeling:

ويـــستخدم هـــذا الأســـلوب فـــي بـــناء السلوكيات المرغوبة وتعديل السلوكيات غير المرغوب فيها خاصة للأطفال حيث يتأثر سلوك الأطفال بـــسلوك النماذج التي يتفاعلون معها سواء كانت هذه النماذج تسلك سلوكاً مـــرغوباً فـــيه أو ســـلوكاً غير مرغوباً فيه، ويعتبر أسلوب النمذجة أحد الأســـاليب الهامة التي تستخدم في برامج تعديل السلوك والتي تستند إلى نظـــرية التعلم الاجتماعي عند باندورا حيث يحدث تغير في سلوك الفرد نتـــيجة ملاحظة سلوك يقوم به شخص أخر وتتركز أهميته في أن الفرد يـــتعلم السلوك من خلال الملاحظة والتقليد، والتعلم بالنمذجة يحدث بشكل عفـــوي وتلقائي فالطفل يبدأ بتقليد الآباء والأمهات،والكبار يقلدون بعضهم بعـــضا، والـــتعلم بالتقليد أو الملاحظة عرفته البشرية منذ القدم وقد أشار القـــرآن إلـــى هذا النوع من التعلم في قصة ابني ادم قال تعالى فبعث الله غرابا يبحث في الأرض ليريه كيف يوارى سوأه أخيه (المائدة :٣١) كما أن الـــسنة النـــبوية الشريفة تقوم في جانب كبير منها على القدوة بأفعال الرسول صلى الله عليه وسلم فيقول صلوا كما رأيتموني أصلى ويقول في حجة الوداع يأيها الناس خذوا عنى مناسككم.

وتستخدم النمذجة في مجال تعديل السلوك إما لزيادة السلوك المرغوب فيه أو لإيقاف سلوك غير مرغوب فيه عن طريق مشاهدة الأطفال لنموذج يتلقى عقاب عن سلوك غير مرغوب فيه مثل سلوك التدخين وقد يكون هذا النموذج حياً أو مصوراً حيث يتم عرض أفلام تظهر الآثار السيئة والضارة لسلوك التدخين أو يمكن مشاهدة الأطفال نموذج يشترك في سلوك ما دون أن يلقى تعزيزاً عن هذا السلوك فعلى سبيل المثال إذا شاهد التلميذ زميل له يستخدم طريق ما لحل مسألة حسابية ولم توصله هذه الطريقة إلى الحل فإنه يبتعد عن استخدام هذه الطريقة ومثال ذلك أيضا قد يتعلم الطفل الخوف من الكلب من خلال ملاحظة طفل أخر يخاف من الكلب والطفل الذي يخاف من الكلب إذا وضع مع طفل يداعب الكلب ويحبه ولا يخاف منه يكتسب الإحساس بالأمان وينطفىء لديه الخوف من الكلب تدريجيا وعلى هذا نستطيع القول أن برامج تغيير السلوك وتعديله تتطلب إعداد نماذج للسلوك السوي والايجابي سواء كان ذلك على أشرطة تسجيل كاسيت أو أشرطة فيديو أو أفلام أو قصص سير هادفة لحياة أشخاص مؤثرين ذوى أهمية كبيرة على الأطفال مثل قصص الصحابة رضوان الله عليهم لكونهم يمثلون قدوة حسنة يمكن الاقتداء بهم، وكذا قصص العلماء والحكماء من أهل الرأي والفطنة والدراية.

وكذلك نماذج من حياتنا المعاصرة فعادة يكتسب الأفراد سلوكهم من خلال مشاهدة نماذج في البيئة وقيامهم بتقليدها فالطفل الذي يخاف من بعض الحيوانات قد يجرؤ على الاقتراب منها إذا ما شاهد طفل آخر يقترب منها ولا يخافها، وكذلك لو أن هناك تلميذ مهمل ولا يؤدى واجباته وقد تم نقله بجوار تلميذ آخر نشيط ومجتهد فقد يعتبر هذا نموذج يلاحظه ويقتدى به ويتعلم منه السلوك المرغوب فيه، وقد يتعلم الطفل السلوك العدواني من خلال ملاحظة أفراد آخرين يقومون به أو من خلال مشاهدة فيلم يحاكى هذا السلوك.

وهكـذا تتركـز أهمية هذا الأسلوب في أن الفرد يتعلم السلوك من خـلال الملاحظة والتقليد ،فالطفل يبدأ بتقليد الكبار ،والكبار يقلد بعضهم بعـضا ويمكـن استخدامه في زيادة السلوك المرغوب فيه وكذلك يمكن استخدامه في خفض وتقليل السلوك غير المرغوب فيه فهذا الأسلوب هو عملـية تعلم تتضمن تغيير الفرد لسلوكه نتيجة لملاحظة وتقليد سلوك فرد آخـر ويعتبـر أداة فعالـة وهامـة فـي المساعدة على تعلم السلوكيات والمهـارات الاجتماعـية المناسبة وخفض الخوف حيث يقوم المرشد أو الأنموذج بأداء الاستجابة المرغوبة أمام العميل.

وبعـبارة أخرى النمذجة هي عملية موجهة تهدف إلى تعليم الفرد كـيف يسلك، وذلك من خلال التقليد والملاحظة والمحاكاة، أوهي التغيير الـذي يحـدث في سلوك الفرد نتيجة لملاحظته لسلوك الآخرين فالإنسان يتعلم العديد من الأنماط السلوكية سواء كانت مرغوبة أو غير مرغوبة من خـلال ملاحظـة الآخرين وتقليدهم، و تسمى عملية التعلم هذه بمسميات مخـتلفة منها التعلم بالملاحظة، التعلم الاجتماعي، التقليد، التعلم المتبادل وعلى المعالج عند اختياره للنموذج الذي سيقتدي الطفل بسلوكه أن يراعي شـهرة الـنموذج أو شعبيته ويجب أن يتميز النموذج بالسلوك الذي يراد تقليده والاقتداء به كما يستحسن أن يكون ذا شخصية مفضلة ومحببة لدى الطفل الذي سيقوم بتقليد السلوك.

ويوضـح بانـدورا أهمية النمذجة في كتابه قوانين تعديل السلوك قائلاً أن الفرد يمكنه اكتساب الأنماط السلوكية المعقدة من خلال ملاحظة أداء النماذج المناسبة فالاستجابات الانفعالية يمكن تعلمها بالملاحظة وذلك مـن خـلال مـشاهدة ردود الأفعال الانفعالية لأشخاص آخرين يمرون بخبـرات مـؤلمة أو غيـر سارة ويمكن التغلب على الخوف أو السلوك التجنبي من خلال مشاهدة نماذج تتعامل مع المثير الذي يبعث الخوف من

دون التعــرض لعــواقب سلبية ، ويمكن خفض السلوك السرقة من خلال مــشاهدة آخــرين يعاقــبون علـــى تأديته، وأخيراً يمكن المحافظة على استمرارية أداء الفرد للاستجابات المتعلمة و تنظيمها و ضبطها اجتماعياً مــن خـــلال الأفعـــال التـــي تصدر عن النماذج المؤثرة ويتخذ التشكيل بالأنموذج صوراً متنوعة فقد يتم التشكيل بالأنموذج في الواقع الحى حيث يلاحـــظ الفـــرد نماذج واقعية كأحد الزملاء أو أشخاص آخرين في حياته وهـــم يمارســـون السلوك الايجابي، وهناك الأنموذج التخيلى Covert model وفـــيه يطلـــب من الشخص تخيل شخص ما آخر يسلك بطريقة ايجابـــية فى المواقف الاجتماعية الصعبة، والجدير بالذكر أن هناك علاقة بـــين الأنمـــوذج الواقعى والأنموذج التخيلى، فالفرد حين يشاهد نموذجاً واقعياً فإنه إما يحاكى سلوكه مباشرة أو يستدمجه فى مخيلته ويحاكيه على المـــستوى التخيلـــي فـــي المواقف الاجتماعية وعلى هذا يمكن تصنيف النمذجة إلى عدة أنواع وهى ما يلي:

١-النمذجة الحية: حيث يقوم الشخص النموذج بأداء السلوك المراد تعلمه فـــي وجود الشخص الذي نرغب في تعليمه تلك السلوك ثم يقوم الفرد بملاحظته وتقليده، وفي هذا النوع من النمذجة لا يطلب من الشخص تأدية سلوك النموذج وإنما مجرد مراقبته فقط ويستخدم هذا النوع من الـــنمذجة مـــع الطفل المعاق عقلياً ، حيث أنه يحتاج للتقليد أكثر من غيـــره مـــن الأطفال ويجد متعة في ذلك ، ولذا يتعين على المعلم أو المعلمـــة أن تقوم بالسلوك الذي ترغب في تعليمه للطفل المعاق عقلياً بـــشكل واضـــح وببطء وعدد من المرات حتى يستطيع الطفل المعاق تقليده وإعادته.

٢- الـــنمذجة الرمـــزية أو المـــصورة: وفيها يقوم الفرد بمشاهدة سلوك الـــنموذج مـــن خلال أفلام، أو صور أو غيرها ومثال ذلك استخدام

الـصور فـي تعليم الطالب أضرار التدخين واستخدام أشرطة الفيديو لتعلـيم الطالب السلوك المطلوب والمرغوب فيه وفى هذا النوع يقوم الفـرد بمشاهدة سلوك النموذج فقط من خلال الأفلام أو القصص أو الكـتب، ، وهـذا النموذج يمكن استخدامه أكثر من مرة في الجلسات الإرشادية أو العلاجية من خلال عرض فيلم أو مجموعة من الصور المسلـسلة بطريقة تكشف عن خطوات أداء السلوك أو يقوم النموذج بهذا السلوك في مواقف فعلية أو رمزية.

٣-الـنمذجة من خلال المشاركة: وهي عرض السلوك بوساطة النموذج نفـسه للفرد، من أجل القيام بمحاكاته بمعنى أن يقوم الفرد من خلال هذا النموذج بمراقبة نموذج حي أولا ثم يقوم بتأدية الاستجابة بمساعدة وتشجيع المرشد وأخيراً فإنه يؤدي الاستجابة بمفرده.

٤- الـنمذجة التخيلـية وتعـتمد على أن يتخيل الفرد نماذج للسلوكيات المرغوب فيها وفيها يتخيل الفرد نماذج تقوم بالسلوكيات التي يرغب المرشـد أن يعلمها للفرد وحتى يكون النموذج فعالاً وذا تأثير، لا بد مـن التأكد من متابعة الفرد للنموذج، وإختيار النموذج الكفء القادر علـى ممارسـة السلوك، وتعزيزه أمام الأفراد، وهناك مجموعة من العوامل تؤثر في فاعلية النمذجة وتتمثل في خصائص النموذج كالعمر والجـنس والمستوى التعليمى والثقافي ومنها انتباة الملاحظ للنموذج ودافعـية الملاحظ وقدرته على تقليد سلوك النموذج وعلى الاستمرار فـي تأدية السلوك بعد اكتسابه وكذلك أيضاً على التشابه بين النموذج والملاحظ فكلما زاد التشابه بينهما يكون أفضل.

ولقد حدد باندورا أربعة عمليات أساسية لحدوث التعلم بالنمذجة وهى:

١- الانتـــباه: وهـــى العملية التي يتحدد بموجبها ماذا سيلاحظ الفرد وبالتالي ماذا سيتعلم، فهو يرى أن الأشخاص لا يستطيعون التعلم بالملاحظة إذ لم يتنبهوا للنموذج، وأن النموذج لابد أن يكون مؤثراً على الشخص الملاحظ (المـــتعلم) حتـــى ينتـــبه لسلوكه ومن ثم من الواجب على الفرد الانتباه للـــنموذج المعـــروض أو المـــؤدي للسلوك المستهدف، وأن يتابعه بدقة لاستقبال ما يصدر عنه من أنماط سلوكية مختلفة.

٢- الحفـــظ: وتـــشير إلى قدرة الفرد على الاحتفاظ بما لاحظه وتخزينه في ذاكـــرته، فقد لا يتأثر الأفراد بسلوك النموذج الذي شاهدوه إذا لم يتذكروا المهارة المراد تعلمها أي القدرة على الحفظ.

٣- الأداء الحركي (الاسترجاع): وهي تعنى أن المهارات لم تؤدى من خلال الملاحظـــة بمفردها ولا من خلال المحاولات والأخطاء، ولكن تؤدى من خـــلال عملية الممارسة، ثم عمل تغذية رجعية لهذا الأداء لكى يتم علاج القصور فى بعض جوانب السلوك، وتتكرر الممارسة حتى يتم التعلم وهذا مـــا يـــسمى بلعب الدور والتغذية الرجعية وبتعبير أخر تعني هذه العملية ترجمة السلوكيات التي تم تخزينها في الذاكرة إلى أنماط سلوكية جديدة.

٤- الدافعـــية: وهـــى ضرورية لحث الفرد على ممارسة السلوك فى مواقف لاحقة، فمن المحتمل أن تنطفئ الاستجابات المتعلمة عن طريق الملاحظة إذا لـــم يـــتم تدعـــيمها أو إذا تم عقابها، ومن ثم فلابد من توافر شروط مناسبة حتى يتم أداء الاستجابة الملائمة.

ولقد تم استخدام أسلوب النمذجة في علاج العديد من المشكلات السلوكية مثل العدوانية، القلق، تعليم اللغة للصم، تكوين مهارات اجتماعية، السلوك القهري، العزلة الاجتماعية، الغضب، المخاوف المرضية.

وبشكل عام يمكن استخدام أسلوب النمذجة في تدريب الفرد على المهارات الاجتماعية المناسبة ومهارات التوكيدية مثل تدريب الفرد على التعبير المشاعر والانفعالات بطريقة ايجابية حسب متطلبات الموقف وتدريب الفرد على الدفاع عن حقوقه دون أن يصبح عدوانياً عن طريق تدريبه على التمييز بين العدوان والسلبية وتوكيد الذات.

ويعتبر أسلوب التعلم بالملاحظة أو التقليد من أكثر الأساليب أهمية في تعديل سلوك الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة عامة والأطفال ذوى الإعاقة العقلية خاصة والسبب في ذلك هو أن هؤلاء الأطفال المعاقين عقلياً يتعلمون الكثير من المهارات مثل مهارات تناول الطعام والشراب،النظافة الشخصية،ارتداء الملابس ومهارات الكتابة والقراءة والمهارات الاجتماعية والاستجابات السلوكية الجديدة عن طريق ملاحظة الطفل لسلوك المعلم أو الأم في المنزل وتقليده لسلوكهم وتعزيز المعلم أو الأم للسلوك المرغوب الصادر عنه، ويلعب النموذج الحي دوراً هاماً مع المعاقين عقلياً حيث يحب الطفل المعاق عقلياً عادة التقليد والمحاكاة، وعن طريقها يتعلم الكف عن السلوكيات غير المرغوب فيها وأيضا يتعلم سلوكيات جيدة بنفس الطريقة فالمعاق عقلياً يحتاج للتقليد أكثر من غيره من الأطفال، وعلى المعلم أو المعلمة أن تقوم بالسلوك الذي ترغب في تعليمه للطفل بشكل واضح وببطء مع الشرح والتلقين اللفظي لكل مراحل السلوك الذي يؤديه ويقوم بهذا السلوك عدة مرات منها ما يشارك فيه الأطفال جزئياً وبالتدريج حتى يستطيعوا إنجاز هذا السلوك وتقليده وإعادته فعن طريق التقليد يتعلمون أشياء كثيرة والطفل المعاق يحتاج للتقليد أكثر من غيره وكذلك أيضا على الأم في المنزل أن تقوم أمامه بالسلوك الذي ترغب أن يتعلمه بشكل واضح ولعدة مرات حتى يتمكن من تقليده وأعادته وعلى الأم مساعدة الطفل على أداء السلوك المطلوب

وإعطائـــه الـــوقت الكافـــي ليقوم به بنفسه ولاشك أن الطفل أثناء قيامه بالـــسلوك بعد كل خطوه يقوم بالنظر إلى أمه فإذا كانت الخطوة صحيحة يجب أن تعمل الأم على المدح والثناء والتشجيع للطفل وإن كانت الخطوة خاطئة وغير مقبولة فان نظرات الأم يجب أن تحمل هذا المعنى وقد يتعب الطفل من المحاولات فيطلب من الأم المساعدة أو الإرشاد وهنا يجب أن يكون تدخل الأم مدروساً ومنظماً حتى يستفيد الطفل وفي كل هذا يجب أن لا يغيب عن ذهن الأم أن الحاجة الأساسية لأي طفل هي الحب والاهتمام وعـــن طريق الحب والرعاية يكتسب الطفل الثقة بالنفس ويبدأ باكتشاف العالم المحيط به دون خوف وقلق.

ثانياً: التدريب على المهارات الاجتماعية social Skills Training:

يقصد بالمهارة عدة معان منها النشاط المعقد الذي يتطلب فترة من التدريب والممارسة المنظمة بحيث يؤدى بطريقة ملائمة، وعادة ما يكون لهـــذا النشاط وظيفة مفيدة ومن معاني المهارة أيضا الكفاءة والجودة في الأداء وتعـــرف المهارة بأنها القدرة على الأداء والتعلم الجيد وكل مهارة مـــن المهارات تتكون من مهارات فرعية أصغر منها، والقصور في أي مـــن المهـــارات الفـــرعية يؤثر على جودة الأداء الكلي وعرف آخرون المهـــارة بأنها أنماط سلوكية خاصة يمكن تعلمها أو اكتسابها أو تكوينها لـــدى الفـــرد، عـــن طريق المحاكاة والتدريب وعلى هذا تكون المهارة الاجتماعـــية هـــي القدرة على بناء علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين والتفاعل معهم بايجابية عبر المواقف الاجتماعية وأن المهارة الاجتماعية هي سلوكيات متعلمة وهى سلوكيات موقفية ونوعية تتأثر بالعمر والوضع الاجتماعـــي وبالأشخاص الذين يتفاعل معهم الفرد ولعل ما يميز المهارة الاجتماعـــية مـــن خـــصائص أنهـــا تكتسب عن طريق التعلم بالملاحظة والبـــروفة الـــسلوكية والـــتغذية الرجعية وأن هذه المهارات الاجتماعية

تتـــضمن مكـــونات ســـلوكية لفظـــية وغير لفظية وأنها تزداد بالتعزيز الاجتماعـــي وأن أداء المهارات الاجتماعية يتأثر بخصائص البيئة كما أن المهـــارات الاجتماعـــية يمكـــن تحديدها بدقة وتحديد التدخلات المناسبة لتعلمها، فالأطفال والمراهقين الذين لديهم نقص في المهارات الاجتماعية يعانـــون من المشكلات الانفعالية والسلوكية مثل الشعور بالوحدة النفسية والقلـــق الاجتماعـــي والاكتـــئاب وانخفاض تقدير الذات ويعانون الفشل الدراسي والهروب والتغيب عن المدرسة ومشكلات في التفاعل الملائم مع أقـــرانهم ورموز السلطة في البيئة كما يجدون صعوبة في نقل مشاعرهم وانفعالاتهم والتعبير عنها بشكل ملائم للآخرين ولديهم قصور في معرفة القـــواعد الاجتماعية ونقص في إدراك وتفسير المواقف الاجتماعية بشكل صـــحيح ومن المشكلات السلوكية المرتبطة بنقص المهارات الاجتماعية العـــدوان والجـــنوح ولقد دلت نتائج البحوث والدراسات النفسية على أن نقـــص المهـــارات الاجتماعـــية يـــؤدى إلـــى سوء التوافق الاجتماعي والـــصعوبات الاجتماعية للطفل أو المراهق مع الأقران والمعلمين وعلى هـــذا يمكن القول أن التفاعل الاجتماعي يعمل على تزويد الطفل بخبرات تعليمـــية تساعده على تعلم المهارات الاجتماعية وتعلم المهارات اللغوية والحـــركية وطـــرق التعبير عن المشاعر والانفعالات ويلعب هذا التفاعل دوراً كبيـــراً فـــي عملية النمو الاجتماعي لدى كل من الأطفال العاديين والأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة فمن منا لا يحتاج إلى تواصل وتفاعل اجتماعي مهما اختلف مستواه التعليمي أو الاجتماعي وأن صعوبة التوافق والـــتفاعل الاجتماعي مع الآخرين تمثل مكوناً هاماً في ظهور العديد من الاضـــطرابات النفـــسية والسلوكية بما فيها العدوان والمشاغبة والغضب والاكتئاب والقلق وغيرها.

فالأفـراد الـذين يعانـون صعوبة في بناء علاقات اجتماعية مع الآخـرين أي الذين يفتقرون إلى مهارات التفاعل الاجتماعي الناجحة مع الآخـرين يظهرون الكثير من المشكلات النفسية ويميلون إلى الانسحاب والـشعور بالعزلة والنبذ والعجز والعدوان ومن هنا تأتى أهمية التدريب علـى المهـارات الاجتماعية ويمكن تعريف المهارات الاجتماعية بأنها الـسلوكيات الاجتماعـية الإيجابية التي تسهم في بناء واستمرار التفاعل الاجتماعي الإيجابي للفرد مع الآخرين وأن هذه المهارات الاجتماعية هى بمـثابة سلوكيات متعلمة يتعلمها الأطفال بنفس الطريقة التي يتعلمون بها المهـارات الأكاديمية كالقراءة والكتابة وغير ذلك من المهارات الأخرى وتكون مقبولة اجتماعياً حيث تمكن الفرد من التفاعل مع الآخرين بطريقة تـستثير استجابات إيجابية وتساعد على تجنب الاستجابات السلبية وعلى هـذا تعـد المهـارات الاجتماعية هي المسئولة عن مدى نجاح الفرد فى تفاعلاته الاجتماعية.

ولقد أوضحت معظم الدراسات أن علاج العدوان لدى الأطفال يكون مـن خلال التدريب على المهارات الاجتماعية حيث أن هذا التدريب يقوم علـى فرضية أن السلوكيات السلبية بما فيها السلوك العدوانى لدى الفرد ينـتج غالـباً مـن نقص المهارات الاجتماعية لديه مما يحول ذلك دون التفاعل بفاعلية مع الأقران وأن التدريب على المهارات الاجتماعية يؤدى إلـى انخفـاض الـسلوك العدوانى وأن التدريب على المهارات المعرفية والاجتماعية يعد شكل من التدريب على المهارات الاجتماعية وأن أسباب نقص المهارات الاجتماعية لدى الأطفال يرجع إلى وجود نقص في معرفة المهارة ونقص فى أداء المهارة ونقص في التعرف على السياقات الملائمة التى من خلالها تستخدم المهارة وعلى ذلك يكون الهدف من التدريب على المهـارات الاجتماعـية هو تحسين مفهوم المهارة والتشجيع على أدائها

واستخدامها وتعميمها عند التفاعل مع الآخرين فالهدف الأول وهو تحسين مفهوم المهارة يتضمن تزويد الأطفال بمفهوم المهارة الملائمة بمعنى تعريف المهارة وخصائصها فالأطفال العدوانيين أو المنبوذين من أقرانهم يكون لديهم نقص فى معرفة وأداء المهارة وتقويم أداء المهارة وعلى هذا فإن الطفل الذي لا يكون على دراية بمعرفة المهارة الملائمة التى يستخدمها فى المواقف الاجتماعية فإنه لا يؤدى تلك المهارة بفاعلية ولا يعمل على تقويم أداءه لهذه المهارة .

وبالإضافة إلى ذلك فإن نقص المهارات الاجتماعية لدى بعض الأطفال يرتبط بنقص المعرفة والممارسة غير الفعالة للمهارة ونقص التغذية الرجعية ونقص المثيرات ونقص الفرص التى من خلالها يتعلم الفرد السلوكيات المرتبطة بالمهارة فبعض الأطفال يكون لديهم نقص فى المعرفة الاجتماعية قبل التدريب على المهارة وقد يكون هذا القصور في أحد المجالات التالية نقص معرفة الأحداث الملائمة ونقص معرفة الاستراتيجيات السلوكية اللازمة لتحقيق الأهداف الاجتماعية أو الصعوبة فى التعرف على السياق الاجتماعى الملائم الذي تستخدم فيه المهارة إذ أن بعض الأطفال قد يفشلون فى إظهار المهارة الاجتماعية الجديدة التى تعلموها حيث لا تكون لديهم الفرصة الكاملة والملائمة لممارسة واستخدام هذه المهارة.

وهذا ما يشار إليه بنقص الأداء عوضاً عن نقص المعرفة لأن الطفل قد يكون لديه المعرفة ولكن يؤدى هذه المهارة بطريقة غير ملائمة ويرجع ذلك إلى الممارسة غير الفعالة فالقصور المعرفي عن المهارة يكمن في عدم توافر معرفة كافية لدى الفرد بخصوص المهارة وتتحدد المهارة الاجتماعية بمكوناتها المعرفية وبالقدرة على ترجمتها سلوكياً إلا أن الطفل فى بعض المواقف الاجتماعية قد لا يسلك بكفاءة على الرغم من

امتلاكه ذخيرة أو حصيلة معرفية تمكنه من أداء السلوك بمهارة فاستجابة الطفل في المواقف الاجتماعية تتحدد بخطوات إدراكية تبدأ باستقبال المعلومات الصادرة عن الآخرين تجاه الموقف ومن ثم يقوم بتفسيرها ويتحدد إدراكه لها في ضوء معرفته بالمعايير الاجتماعية فالطفل على الرغم من توافر الحصيلة المعرفية لديه والتي تمكنه من أداء المهارة إلا أنه يفتقر إلى الدراية بالقواعد المرتبطة بممارسة المهارة فمثلاً قد يستطيع الطفل التواصل غير اللفظي مع الآخرين من خلال اتصال العين إلا أنه قد تنقصه القدرة على التعبير اللفظي عنها تعبيراً صريحاً حيث لا تكون لديه دراية بالقواعد الملائمة للمهارة فالقصور المعرفي لدى الطفل عن المهارة يؤثر على سلوكه في المواقف الاجتماعية وكثيراً ما يتجنب الطفل مشاركة زملائه والتفاعل معهم ومن ثم يميل إلى الانسحاب وذلك لعدم درايته باستراتيجيات المشاركة وقد لا يعرف الطفل ماذا يقول لزميل جديد في الفصل عندما يود التواصل معه وذلك لنقص الدراية بأساليب مهارة التفاعل الاجتماعي مع الآخرين.

وقد يكون لدى الأطفال نقص في المهارات الاجتماعية بسبب نقص معرفة الأهداف الملائمة في الموقف الاجتماعي والوعي بدوافع الآخرين في الموقف فلا شك أن سلوك الطفل في الموقف الاجتماعي يتشكل ويتحدد في ضوء الهدف الذي يسعى إلى تحققه فمثلاً قد يصعب على الطفل مشاركة أقرانه في اللعب لعدم تفهمه الهدف من اللعب هل هو يكمن في عملية التنافس من أجل الفوز أم إشاعة جو من المرح والود بين الأقران وعلى الرغم من أن بعض الأطفال قد يكونون على دراية بالأساليب التي تكفل لهم تحقيق أهداف الموقف الاجتماعي إلا أنهم يستخدمون استراتيجيات سلوكية لا تؤدي وظائفها على الوجه المطلوب وذلك نتيجة تفسيراتهم الخاطئة للموقف وبالتالي فهم يسعون إلى تحقيق أهداف لا تتلائم مع الأهداف الفعلية للموقف الاجتماعي.

ومــن ثم يمكن القول بأن الأطفال المنبوذين والمهملين من جانب الأقــران يــسيئون تفسير التلميحات الصادرة من الآخرين أما فيما يتعلق بالــصعوبة فى التعرف على السياق الاجتماعى الملائم الذى تستخدم فيه المهــارة فكثيراً ما يتعرض الطفل للنبذ من الأقران وهذا ربما يرجع إلى أن ســلوكه يكــون غير ملائماً مع معايير جماعة الأقران أو نتيجة لعدم درايته بأن وظائف بعض السلوكيات تتغير وفقاً للتغيرات التى تطرأ على المواقــف الاجتماعــية فــلا شك أن قدرة الطفل على التحكم فى سلوكه وتقيــيمه له ومعرفة مدى تأثيره على الآخرين يتوقف إلى حد بعيد على متطلــبات الموقف أما بخصوص المكون الأدائى للمهارة والذى يتمثل فى قــدرة الفرد على ترجمة معرفته للمهارة والتعبير عنها سلوكياً فقد يفشل بعــض الأطفــال فى تحقيق ذلك بمعنى أن الطفل قد يكون لديه حصيلة معــرفية تكفــى للقيام بالمهارة إلا أنه لا يستطيع أدائها وترجمة معرفته للمهــارة سلوكياً وقد يكون ذلك نتيجة انخفاض الدافعية لديه فى القيام بها أو أن الظــروف قــد تكون غير مناسبة للقيام بالمهارة وقد يصعب على الطفــل القــيام بالمهارة اللازمة فى المواقف الاجتماعية نتيجة لانخفاض مفهــوم الــذات لديه أو لوجود أفكار خاطئة ترتبط بالنتائج المترتبة على سلوكه أيضاً.

فالأفكار الخاطئة التي تدور في ذهن الطفل قد تؤدى إلى صعوبة فــي الأداء وتدفــع بــه إلى تجنب التفاعل الاجتماعى فى الموقف خشية عواقــبه ولهــذا يلجــأ بعض الأطفال إلى تجنب التفاعل الاجتماعى مع الآخــرين كما أن الاستجابات الانفعالية التى يخبرها الفرد تجاه المواقف الاجتماعية مثل الخوف والقلق وغيرها من الانفعالات تحد من قدرته على اكتــساب المهــارة والتفاعل مع الآخرين وتجنب المشاركة فى المواقف الاجتماعية فهذه الانفعالات السلبية كالخوف والقلق يمكن أن تؤدى به إلى

كـف المهارة فقلق الطفل يحول دون أداء المهارة على الرغم من أن لديه حصيلة معرفية تمكنه من القيام بذلك.

وتتضمن برامج التدريب على المهارات الاجتماعية تعليم الأطفال مفاهيم التواصل والمشاركة والتعاون والتوكيدية والمسئولية الاجتماعية والإمباثية وضبط الذات وكذلك الصدق والدعم والمساندة ويستخدم فى تعليم هذه المهارات الاجتماعية عدة فنيات مختلفة منها التعليمات الذاتية والحث أو التلقين والنمذجة والتعزيز الإيجابي والبروفة السلوكية ومما لاشك فيه أن معرفة المهارة تتحسن من خلال التعليمات اللفظية والنمذجة للمهارات الاجتماعية وأن أداء المهارة يتم التدريب عليها من خلال البروفة السلوكية واستخدام التعزيز الإيجابي الذي يتضمن الثناء على الطفل ومنحه شئ سار ومرغوب فيه عندما يقوم بسلوك إيجابي اجتماعي عند تفاعله مع الآخرين.

وهكذا يستخدم في التدريب على المهارات الاجتماعية عدة فنيات تتضمن استخدام التعزيز المادي والاجتماعي والعقاب والنمذجة وذلك من خلال عرض نماذج حية أو مسجلة على شرائط فيديو تعرض المهارة الاجتماعية وهذه الفنية (النمذجة) مبنية فى الأساس على نظرية التعلم بالملاحظة أو التعلم الاجتماعي عند باندورا والتى تشير إلى أن الفرد يتعلم الاستجابات السلوكية الاجتماعية أو المهارة من خلال مشاهدة شخص ما (نموذج) يؤدى هذه السلوكيات وفى كلمة موجزة أن الطفل يتعلم السلوك الاجتماعي عندما يلاحظ أن هذا السلوك قد تم تعزيزه وغالباً ما تكون النمذجة مقترنة باستخدام فنيات أخرى مثل لعب الدور والبروفة السلوكية والتغذية الرجعية وتتضمن النمذجة عدة أنواع وهى النمذجة الحية أو المباشرة والصريحة وفيها يتم عرض نماذج حية تؤدى المهارة أو السلوك المستهدف أو المرغوب فيه والنمذجة المصورة أو الضمنية

وفيها يتم عرض نماذج مجسمة أو مصورة كالأفلام والنمذجة بالمشاركة وفــيها يــتم عرض النموذج أولاً ثم يقوم الطفل بتأدية السلوك كما شاهده ويتم تشجيعه على ممارسة ذلك السلوك حتى يصل إلى درجة أداءه بمفرده وبشكل جيد ومن الفنيات الأخرى التى تستخدم فى التدريب على المهارات الاجتماعية فنية التلقين والتدريب الموجه Coaching والفنيات المعرفية.

ويقصد بالتلقين حث الفرد على أن يسلك على نحو معين والتلميح له بأنه سيعزز على ذلك السلوك والتلقين أنواع فمنه التلقين اللفظى وغير اللفظــى (الايمائــى والجسدي) والتلقين اللفظى هو عبارة عن تعليمات لفظية مثل أن يقول المعلم للتلميذ قل شكراً بعد أن يعطيك زميلك القلم مثلاً وقل من فضلك وأنت تطلب القلم منه أما التلقين الايمائى فهو تلقين يتم من خــلال اســتخدام الإشارات والإيماءات ويتمثل التلقين الجسدي في لمس الآخــرين جسديا بهدف مساعدتهم على تأدية سلوك معين ومثال ذلك أن يمــسك المعلم بيد الطفل ويقول له أمسك القلم هكذا أو أرسم هكذا فالتلقين إجراء ضروري ومفيد في محاولة التدريب على المهارات الاجتماعية.

ويشير التدريب الموجه إلى استخدام التعليمات اللفظية المباشرة والمناقشة فــى تعليم المهارة المراد تعلمها ويهدف إلى تزويد الطفل بمعلومات عن مفهــوم المهــارة المستهدفة ومعيار أدائها ولذلك فلابد من حصول الطفل علــى معلــومات خاصة عن المهارة الاجتماعية ومساعدته على تحليل عناصــرها وقــد تقــدم إليه المعلومات فى صورة أمثلة ترتبط بحياته أو بــصورة أســئلة والإجابــة علــيها ولابد من التأكد من استيعاب الطفل للمعلــومات وقدرتــه علــى الاستجابة لها بتلقائية مع ضرورة أن تكون المعلومات التى تقدم للطفل تتناسب مع مستوى نموه.

ويتضمن التدريب الموجه ثلاثة خطوات أساسية وهى أن يستخدم المدرب التعلــيمات اللفظية لتعريف المهارة وتفسير وحث الأطفال على استخدام المهــارة المــراد تعلمها وأن يقوم المتدرب بممارسة المهارة مع المدرب

ويقـوم المدرب بمنح المتدرب التغذية الرجعية ويقدم له الاقتراحات التى تساعده على أن يحسن ويتقن أداء المهارة فى المستقبل وهنا ينبغى التأكيد علـى ضـرورة ألا يتوقف التمرين فى حدود المناقشة والوصف اللفظى للمهـارة حتـى وإن كـان ذلك هاماً للطفل فى تعلم المهارة بل لابد من الممارسـة والـتدريب حيث أن هناك اختلاف بين ما يتعلمه الطفل وما يعرفه وبين ما يستطيع أدائه في الموقف الاجتماعية بالفعل.

والتدريب الموجه الفعال هو الذي تكون فيه الجوانب النظرية والجوانب التطبيقية متضافرة معاً ومتكاملة ومما يجدر ذكره أنه فى حالة فشل الطفل أثناء التدريب على المهارة بالمستوى المطلوب ينبغى تجزئة المهارة إلى عدة عناصر تتكون منها وتكون أكثر بساطة وسهولة في الأداء وهذا هو ما يعرف بالتشكيل Shaping وهو أحد فنيات التشريط الإجرائى ويشير إلى تحليل السلوك أو المهارة المراد تعلمها إلى عدد من الخطوات والمهام الفرعية وتعزيزها حتى يتحقق السلوك الاجتماعى النهائى وهو ما يعرف بالتقـريب المتتابع ويتم التشكيل من خلال عدة خطوات هى التعرف على الـسلوك المـستهدف أو المـرغوب تعلمـه وتجزئة السلوك النهائي إلى سلوكيات فرعية ثم تعزيز كل خطوة تقترب من السلوك النهائي المستهدف وذلك حتى تظل دافعية الطفل على الأداء مرتفعة مع ضرورة مراعاة ألا يـتم الانـتقال مـن خطوة إلى الخطوة التى تليها إلا بعد التأكد من نجاح الطفـل في أدائها بفاعلية وكفاءة على أن يتم الانتقال بشكل تدريجى من خطوة لأخرى.

أما التغذية الرجعية فهي معلومات تقدم للأطفال عقب أداء المهارة من حيث صحة أدائها أو عدم صحتها والتى فى ضوئها يسهل عليهم تقييم مستوى الأداء لديهم وعندما يصل الطفل فى أداء المهارة بشكل جيد يقدم لـه المدرب المدح والثناء وفى ضوء هذه التغذية الرجعية يستطيع الطفل

أن يقـــرر الاســـتمرار فى أداء المهارة أو يعدل من أدائها أو يتوقف لأنه حقق هدفه فالتغذية الرجعية تركز على سلوك وأداء الفرد للمهارة التى تم الـــتدريب عليها وليس على الشخص الذي يؤدى المهارة وينبغى أن يقدم المـــدرب الاقتراحات عندما يتطلب الأمر ذلك لمساعدة الطفل على تحسن مـــستوى أدائـــه فالتغذية الرجعية تعد فنية أساسية في اكتساب المهارات الاجتماعـــية حـــيث أنه تعمل على تزويد الطفل بمعلومات عن الجوانب الإيجابـــية فى أدائه للمهارة والجوانب السلبية التي تحتاج إلى تعديل فيقدم لـــه المدرب الاقتراحات اللازمة والتى تحسن من أدائه للمهارة ويستخدم هذا الأسلوب لمعالجة السلوك العدواني أو تهديد الآخرين وفيه يطلب من الطالـــب أن يعتذر بشكل متكرر عن سلوكه العدواني وأن يواسي الطالب المعـــتدى عليه، وقد يطلب من الطالب المعتدي أن يمارس عملية التفاعل مع الطالب المعتدى عليه بطريقة مهذبة.

والأطفـــال ذوي الاحتياجات الخاصة شأنهم مثل العاديين يحتاجون للـــتفاعل الاجتماعي والدفء والحنان والاهتمام وهذا لا يعني المبالغة في تدلـــيلهم وتجاوز أخطائهم، حيث أن مفهوم الذات لديهم يتكون من خلال أســـاليب المعاملـة لهـــم ومن خلال استجابات القائمين على رعايتهم في الأســـرة والمدرسة ومن خلال الثواب والعقاب وتفاعلاتهم الاجتماعية مع الآخـــرين فـــإذا شـــعر الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة أنهم محبوبين ومـــرغوب فـــيهم فإن ذلك ينعكس على مفهوم الذات لديهم بشكل ايجابي ومن ثم يقدمون على التفاعل مع الآخرين ويشعرون بالأمن والثقة ويرون أنفسهم على أنهم ذوا قيمة في هذه الحياة أما إذا شعروا أنهم غير مرغوب فيهم فإنهم يدركون ذواتهم بطريق سلبية ويستجيبون للمواقف الاجتماعية بطـــريقة غير ملائمة ومن ثم يميلون إلى الانسحاب والعزلة ويكونون في حاجة للتشجيع على التفاعل الاجتماعى والتواصل مع الآخرين ويتم ذلك من خلال التدريب على المهارات الاجتماعية.

وحـــيث أن اللغـــة تعتبـــر الوســـيلة الأساسية من وسائل التواصل الاجتماعـــي وبخاصة في التعبير عن الذات وفهم الآخرين يعاني المعاقين سمعياً من نقص في التواصل والمهارات الاجتماعية ذلك بسبب النقص الواضح في قدراتهم اللغوية وصعوبة التعبير عن أنفسهم وصعوبة فهمهم للآخـــرين سواء كان ذلك في مجال الأسرة أو المحيط الاجتماعي بشكل عـــام ولـــذا يبدو الفرد الأصم وكأنه يعيش في عزله عن الأفراد العاديين الذين لا يستطيعون فهمه وهذا الأمر يجعلهم أكثر ميلاً للانسحاب والعزلة والانطـــواء ممـــا يؤدى ذلك إلى عدم قدرتهم على التوافق الاجتماعي مع غيـــرهم لأن إحـــساسهم بعدم القدرة على التواصل عن طريق الاستماع والكـــلام يجعلهم يشعرون بأنهم ليسوا كغيرهم من العاديين ومن ثم يعانون مـــن نقص في المهارات الاجتماعية ولذا يكونون في حاجة إلى التدريب علـــى المهارات الاجتماعية والتواصل الاجتماعي ويرجع نقص التواصل والمهـــارات الاجتماعـــية لـــدي المعاقـــين سمعياً إلى محدودية القدرات التعبيـــرية إذ تكون القدرات التعبيرية لديهم محدودة بسبب تأخر مستواهم اللغوي وأخطاء النطق لديهم وكذلك بسبب إعاقتهم ويزداد ذلك التأثير كلما زادت حـــده الإعاقة السمعية ومع هذا يتميز الأطفال المعاقين سمعياً دون غيرهم من فئات الإعاقة بالتفاعل الاجتماعي مع أقرانهم من ذوي الإعاقة السمعية وذلك لسهولة عملية الاتصال بينهم على أساس لغة الإشارة ولأنهـــم يعتبرون أنفسهم جماعه فرعية من المجتمع، مما يجعلهم جماعة متماسكة وبالتالي يميلون إلى تكوين علاقات اجتماعية خاصة بالنسبة لهم.

الفصل السابع

استراتيجيات تعديل السلوك
(نموذج التعلم المعرفي)

الفصل السابع
استراتيجيات تعديل السلوك
(نموذج التعلم المعرفي)

مقدمة:

يتـــضمن هـــذا الفصل وصفاً للإستراتيجيات والأساليب المعرفية لتعديل السلوك المعرفي بوصفه أحد الأساليب الحديثة في تعديل السلوك والعملية العلاجية، وأفكاره مستقاة من أحد تخصصات علم النفس وهو علم النفس المعرفي حيث يركز منحى التعديل السلوكي المعرفي في تفسير الأعراض النفـــسية والـــسلوك غير التوافقي على الأفكار والاعتقادات والتصورات المخـــتلة وظيفـــياً لدى الفرد التي يتبناها عن الذات والآخرين والحياة مع ضـــرورة العمل على تعديل هذه الأفكار والاعتقادات الخاطئة التي تدفع بالفـــرد إلـــى الاســـتجابات الـــسلوكية الـــسلبية والاضطرابات الانفعالية واســـتبدالها بأفكـــار أكثـــر عقلانـــية ومنطقـــية تحقق له التوافق النفسي والاجتماعي مع الذات والآخرين وهناك العديد من استراتيجيات وأساليب الـــتدريب على تعديل التفكير والضبط الذاتي وتشمل هذه الاستراتيجيات تـــنوعاً كبيراً بدءاً من إعادة البناء المعرفي بفنياته المختلفة وكذلك أسلوب حـــل المـــشكلات والتدريب على التعليم الذاتي والتحصين ضد الضغوط والـــتدريب علـــى ضبط الذات كما يتناول هذا الفصل أيضاً استراتيجيات أخرى غير معرفية في تعديل السلوك.

أولاً: استراتجيات تعديل السلوك المعرفي:

أساليب إعادة البناء المعرفي Cognitive Restructuring

تلعب العوامل المعرفية دوراً رئيسياً في تحديد الأنماط السلوكية للفرد عبـــر المواقـــف التـــي يمر بها في حياته ولهذا تستهدف الاستراتيجيات الـــسلوكية المعرفية تعديل الأفكار والاعتقادات الخاطئة واستبدالها بأفكار

أكثـــر عقلانـــية وايجابية ويتم ذلك عن طريق إعادة البناء المعرفي ومما لاشك فيه أن تغيير وتعديل العمليات المعرفية لدى الفرد يؤدى إلى حدوث تغير في سلوك الفرد مما يؤدى ذلك إلى التوافق مع أحداث الحياة وخفض الاضطرابات الانفعالية لديه.

وتوجد مجموعة من الطرق والأساليب العلاجية توضع تحت إعادة البناء المعرفـــي، وتركـــز هذه الطرق على تعديل أنماط التفكير والافتراضات والاتجاهات التي تقف وراء اضطراب سلوك الفرد واضطراباته الانفعالية وينظر في هذه الحالات للاضطراب الانفعالي على أنه اختلال في عملية التفكير ومعارف الفرد حيث تشتمل على عمليات معرفية محرفة ومشوهه تؤدي إلى رؤية محرفة للذات والبيئة وإلى انفعالات غير سارة وصعوبات ومشكلات سلوكية، وفي الواقع فإن هذه الطرق والأساليب لا تمثل طريقة أو نظرية واحدة للتدخل السلوكي المعرفي، وإنما تدخلات علاجية مختلفة ورغـــم كـــونها تهتم بالجوانب المعرفية لدى الفرد فهي تختلف من معالج لآخر مما يؤدي إلى أساليب علاجية متنوعة وبالتالي يمكن تناول الجوانب المعرفية لدى الفرد من خلال عدة زوايا وهي:

أ- العملـــيات المعرفية باعتبارها نسق تفكير غير عقلاني ويدخل في هذا التصور ذلك التدخل العلاجي الذي وصفه (ألبرت إليس) والذي يرى أن الأفكـــار غير العقلانية، هي التي تؤدي إلى الاضطراب السلوكي والاضطراب الانفعالي ولذلك يتم تدريب العملاء على التعرف على الأفكار غير العقلانية من خلال الفنيات المعرفية والسلوكية .

ب- العمليات المعرفية باعتبارها أنماط تفكير خاطئة ومحرفة ويدخل في هذه المجموعة ذلك التدخل العلاجي الذي قدمه (أرون بيك Beck) والذي يركز على أنماط التفكير المشوه أو المحرفة الذي يتبناها العميل وتـــشتمل التحـــريفات المعرفية على استنتاجات خاطئة لا يقوم عليها

دليل بمعنى استنباط نتيجة من حدث ما في ظل غياب دليل لذلك، وكذلك على مبالغات في أهمية الأحداث ودلالتها، أو التجريد الانتقائي وفيه يتم إدراك المعلومة خارج سياقها فيلاحظ الفرد تفاصيل معينة ويتجاهل معلومات أخرى مهمة، أو نقص اعتبار عنصر هام في الموقف، أو التفكير الثنائي أو رؤية الأشياء على أنها أبيض وأسود، خير أو شر، صحيح أو خطأ دون وجود نقطة وسط، وهذا ما يعرف ب "الكل أو لا شيء أو التفكير الاستقطابي، وكذلك المبالغة في التعميم من حادث مفرد أو قراءة الأفكار حيث يعتقد الفرد أنه قادر على معرفة ما يفكر به عضو آخر في الأسرة أو ما الذي سيفعله في المستقبل القريب دون تواصل لفظي مباشر بين الطرفين ولذلك يتم تدريب العملاء على التعرف على هذه التحريفات المعرفية من خلال عدد من الأساليب المعرفية والسلوكية.

جـ - الجوانب المعرفية كأدلة على القدرة على حل المشكلات ومهارات التعامل أو المواجهة، وفيها يكون التركيز على التعرف على نقص مهارات وأساليب المواجهة المعرفية، وعلى تعليم العملاء مهارات حل المشكلات عن طريق التعرف على المشكلة ، وتوليد البدائل الخاصة بالحلول واختيار أحد من هذه الحلول، ثم اختبار كفاءة هذا الحل، ويركز معالجون آخرون ومن بينهم (ميتشينبوم) على أحاديث الذات والتعليمات الذاتية والتدريب على التحصين ضد الضغوط وبذلك فإن العلاج ينصب على تعديل التعليمات الذاتية التي يحدث بها العملاء أنفسهم، بحيث يمكنهم أن يتعاملوا مع مواقف المشكلات التي يواجهونها فى حياتهم وفي أسلوب حل المشكلات فإن العملاء يتعلمون كيف يواجهون ويحلون المشكلات التي تعترضهم في المستقبل بينما في مهارات المواجهة فإنهم يتعلمون في موقف أزمة، أو موقف مشكلة حقيقي المهارات المناسبة للتغلب أو التعامل معها.

وتعــد فنــية إعادة البناء المعرفي من أهم الفنيات المعرفية في تعديل الــسلوك وأنمــاط التفكيــر بالنسبة للفرد وتتضمن التعرف على الأفكار والاعتقادات اللاعقلانية وأنماط التفكير المختلفة وظيفياً واستبدالها بأفكار واعــتقادات وتعبيرات ذاتية إيجابية أما خلال الجزء السلوكي من التدخل المعرفــي الــسلوكي يتعلم الأفراد الاسترخاء العضلي المتصاعد والتنفس العمــيق وعــادة يتم إعطاءهم واجبات منزلية حيث يطلب منهم ممارسة الاسترخاء في المنزل أو الإصغاء إلى شرائط الاسترخاء .

وتــستند عملية إعادة البناء المعرفي على فرضية مفادها أن كل فرد يــدرك أحــداث الحــياة بطــريقة منفردة عن الآخر وأن أنماط السلوك والاســتجابات الانفعالــية غيــر التوافقية لديه تنتج عن وجود أفكار غير عقلانــية ومخــتلة وظيفيًا وعلى هذا فإن هذا الإجراء يساعد الفرد على تغييــر الطــريقة التي يفكر بها والتعرف على أنماط التفكير المحرفة أو المــشوهة لديه وتغييرها لأن هذه الأفكار الخاطئة هي السبب في ظهور الانفعــالات الــسلبية فالأفراد يسلكون في مواقف الحياة المختلفة وفقاً لما يدركــونه ويعتقدونه ، ولذلك فإن الاضطرابات الانفعالية تنتج عن أنماط التفكيــر الخاطئة وغير المنطقية ،وبالتالي لابد من مساعدة الأفراد في التغلب عليها واستبدالها بأفكار أكثر عقلانية ومنطقية وإيجابية تساعد على تفسير الأحــداث بطــريقة إيجابية من خلال تعديل الأفكار والاعتقادات الخاطئة لدى الفرد واستبدالها بأفكار إيجابية فمن خلال التعرف على أفكار العميل ومــشاعره وانفعالاته أو سلوكياته الاجتماعية وتفسيرها تتكون لديه أبنية معرفية جديدة الأمر الذي يجعل نظرته تختلف عما كانت عليه قبل العلاج والأفكــار الجديدة تختلف عن الأفكار القديمة غير التوافقية وهنا تحدث عملــية إحــلال أفكار جديدة ايجابية محل أفكار قديمة سلبية ولهذا تؤكد النظــرية المعرفية على أن انفعال وسلوك الفرد يتغير حينما يحدث تغير

فـي العمليات المعرفية مثل الأفكار والاعتقادات لدى الفرد وهكذا تستخدم فنـيات إعـادة البناء المعرفي في مساعدة الأفراد على تعديل انفعالاتهم الـسلبية وأنماط السلوك غير التوافقي لديهم من خلال تغيير أنماط التفكير الخاطئة والمحرفة.

ومن الأساليب القائمة على إعادة البناء المعرفي ما يلي :

١ـ الإقناع المنطقي وتعلم نموذج (ABC):

ويهـدف ذلـك إلى تحديد أسباب السلوك المضطرب لدى الفرد من أفكار واعتقادات غير منطقية والتخلص منها بالإقناع المنطقي وإعادة الفرد إلى التفكيـر الواقعـي ويقوم أسلوب الإقناع المنطقي على أساس أن السلوك المـضطرب سببه في كثير من الأحيان مثيرات صدمية تؤدي إلى تكوين اعـتقادات غيـر منطقية وأفكار خاطئة ويترتب عليها ظهور اضطرابات سـلوكية وانفعالات سلبية للفرد وبالتالي لابد من تغييرها وتعديلها بأفكار واعـتقادات جديـدة منطقـية ومعقـولة تجعل الفرد يسلك بطريقة سوية وايجابية السوي المتوافق مع الواقع وذلك من خلال عدة فنيات منها تعلم النموذج المعرفي (ABC) وواضع هذا النموذج هو ألبرت إليس صاحب نظـرية العـلاج العقلاني الانفعالي السلوكي والذي يهتم بتعديل الأفكار اللاعقلانـية لدى الفرد واستبدالها بأفكار أكثر عقلانية ومنطقية وفي هذا الـنموذج يشير الحرف (A) إلى الحدث المثير أو النشط ويشير الحرف (B) إلى الاعتقادات التي يكونها الأفراد عن هذه الأحداث النشطة ويشير إلـيس إلى أن نسق الاعتقادات لدى الفرد يتكون من جزأين وهما الأفكار اللاعقلانـية ، وتعتبـر هي المسئولة عن إحداث الاضطرابات الانفعالية للفـرد والـسبب في معظم الأعراض المرتبطة بالضغوط ، حيث تسيطر علـى تفكيـر الفرد وتوجه سلوكه وهى عبارة عن معارف وأفكار غير واقعـية وغيـر امبريقية وغير مرنة ودجماتية في طبيعتها وغير ملائمة

لأنها تؤدى إلى نتائج انفعالية سلبية ، ويعبر عنها الفرد في شكل الينبغيات (Shoulds, Musts) مــثل (يجب أن، ينبغي أن، من الضروري أن) ، وتــؤدى إلى هزيمة الذات وهي غالباً ما تكون نتاج الخصائص الفطرية للفرد وعملية التعلم ، وذلك في مقابل الأفكار العقلانية التي تكون منطقية ومتــسقة مـــع الواقـــع وتساعد الفرد على تحقيق أهدافه والتوافق النفسي والتحـــرر من الاضطرابات الانفعالية وتؤدى بالفرد إلى الإبداع والإنجاز والإيجابية والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين بينما الحرف (C) يشير إلى النتــيجة الانفعالــية للحــدث ويرى إليس أن الأحداث في ذاتها لا تسبب الــشعور بالغــضب ولكن التفسيرات والاعتقادات التي يكونها الفرد عن الحــدث هـــي السبب في ذلك،وبعبارة أخرى أن الانفعالات التي يخبرها الفـــرد تكون نتيجة للتفسيرات والاعتقادات التي يكونها عن الحدث الذي يتعرض له وأنه طبقًا لوجهة نظر إليس وغيره من علماء النفس المعرفيين أن الفرد يشعر بالغضب والقلق بسبب أحاديث الذات السلبية لديه (الحوار الداخلي) أو بسبب ما يقوله من تعبيرات عن أنفسهم لأنفسهم فمثلاً نفترض أن الفـــرد يقــف في انتظار أتوبيس وعندما جاء اندفع الناس من أمامه وعــندئذ شعر بالغضب والقلق فهذا الشعور بالغضب والقلق سببه التفكير ويركــز مــدخل واتجــاه إلــيس فــي العلاج على التعرف على الأفكار اللاعقلانــية ودحــضها مــن خلال منظور واقعي وعقلاني، وعلى هذا يتــضمن نموذج إليس في العلاج وتعديل السلوك الحرف (D) وهو يشير إلـــى الدحض فلابد للفرد من دحض الاعتقادات اللاعقلانية لديه بدلاً من الاســتمرار في هذه الاعتقادات فالاعتقادات الخاطئة تسبب للفرد الشعور بالــضيق والغــضب ومــن ثــم فلابد من مقاومة ومهاجمة الاعتقادات اللاعقلانية لدى الفرد واستبدالها بأفكار أكثر عقلانية وإيجابية ومن أمثلة الاعــتقادات غيــر العقلانية يجب أن يحترمني الناس ويعاملني كل فرد

بطـــريقة عادلة فمثل هذه الاعتقادات السلبية تؤدي إلى الإحباط والغضب والقلـــق ولـــدحض مثل هذا الاعتقاد من المفيد أن يخبر الفرد نفسه أنه لا يـــستطيع أن يكون محل احترام كل شخص، وأن يعامل بشكل عادل من جانبهم،ومـــثال ذلـــك لنفترض أن هناك شخصين أحدهما يدعى (س) و الآخـــر يدعى (ص) وأراد كل منهما البحث عن وظيفة وقد فشل الاثنان، فأصـــيب أحـــدهما بالـــيأس والاكتئاب، أما الآخر فقد أصابه حزن لكنه ســـرعان مـــا تغلب عليه والسؤال لماذا شعر (س) بالاكتئاب واليأس ولم يـــشعر (ص) بـــذلك رغم أن الحدث واحد ؟وهنا تتدخل نظرية A.B.C لتفـــسر لنا ذلك حيث أن البناء المعرفي للفرد(س) يحوى مجموعة أفكار واعتقادات خاطئة وغير عقلانية من قبيل أنا شخص نحس، مفيش فايدة مـــا هي بايظة بايظة ، اللى مالوش ضهر ولا واسطة عمره ما هينجح ، بيـــنما علـــى الطـــرف الأخر نجد الفرد (ص) يحدث نفسه بمجموعة من الأفكار الايجابية من قبيل مثل لا جرم أنه الفشل الأول أو الثاني سأحاول مرة أخرى أكيد ربنا مش هيتخلى عنى وهى حاجة تضايق بس أكيد ربنا هيسهلها إن شاء الله وهكذا نجد الحرف (A) يشير إلى بحث كل من (س &ص) عـــن العمل، ويشير الحرف (B) إلى مجموعة الأفكار الخاطئة التي يجب تعديلها والتي تحدث قبل الإصابة باليأس والاكتئاب مثلا ويشير الحرف(C) إلى حدوث اليأس والاكتئاب .

وعلـــي هذا يرجع شقاء الفرد وتعاسته إلى مجموعة من الأفكار غير العقلانية والخاطئة التي يتبناها ومن خصائص التفكير الخاطىء الينبغيات مثل (ينبغي ،حتما، لازم، لابد ، يجب) والتعميم الزائد مثل(كل ، معظم، جميع) وتقدير الفرد للذات وللآخرين والبيئة بطريقة سلبية مثل (أنا سيء وتافـــه، أنـــا ضعيف الشخصية، الدنيا مصالح شخصية ومحسوبيات، من لـــيس معـــك فهو ضدك، الحياة غير عادلة، الهروب خير وسيلة لتجنب

المشاكل) وعلى النقيض من ذلك تتمثل خصائص التفكير الايجابي في البعد عن الينبغيات واستخدام عبارات (لازم ، ينبغي، يجب) والبعد عن التعميم المفرط ولنستخدم ألفاظ من أمثلة(نتمنى، نرجو، ربما، قد، يبدو) إضافة إلى انسجام التفكير مع قيم ومبادىء التعاليم الدينية والبعد عن استفزاز الغير أو تحدى مشاعرهم والحوار ومناقشة الأفكار لا الأشخاص والإقناع المنطقي وغيرها من الخصائص والصفات الايجابية ولعل من أمثلة أنماط التفكير الايجابي(الناس أحرار فيما يفكرون، الفشل لا يعنى النهاية، أستطيع تغيير فكرة الناس الخاطئة عنى، حب الناس مكسب لكن أستطيع أن أعيش دون حب البعض ،اكره الناس المتسلطين لكنني أستطيع العيش معهم أو التكيف للتعامل معهم ليس بالضرورة أن أنجح في كل ما أفعله ،أنا لست أفضل إنسان أكيد فيه غيري أفضل منى في بعض الأشياء، توجد لدى أشياء كثيرة جميلة وجذابة، بالطبع لا أستطيع إن أتحكم في ألسنة الناس لكنى أستطيع أن أتحكم فى مشاعري وتفكيري حيال ذلك،لا يوجد إنسان شرير تماما ،إن مواجهة المشاكل أفضل من تجاهلها.

٢ـ وقف الأفكار: Thought Stopping

ومن الفنيات المعرفية الأخرى التي تستخدم في خفض السلوك الانفعالي السلبي فنية وقف الأفكار والتي اقترحها باين Bain (١٩٢٨) وفيها يطلب من الفرد أن يغمض عينيه وأن ينخرط في أفكاره السلبية ثم يصرخ المرشد بصوت عال قف أو توقف عن هذه الأفكار مما يؤدي ذلك بالفرد إلى وقف الأفكار غير المرغوبة ويكرر ذلك مرة أخرى ثم يطلب من الفرد أو العميل أن يقوم بذلك بنفسه بصوت عال وأن يكرر ذلك في المنزل وسرعان ما يتعلم أن يكون قادراً على وقف الأفكار غير المرغوبة لديه وتصبح العملية آلية مع مرور الوقت، وقد أكد سن Suinn

١٩٧٧ على أهمية استخدام استراتيجية وقف الأفكار في خفض الانفعالات السلبية حيث لاحظ أن هناك العديد من الأفكار السلبية التي يتم دحضها لأنها تؤدي إلى القلق والغضب وممارستها على مستوى التخيل ويطلق البعض من العلماء على هذه الفنية اسم فنية تحويل وصرف الانتباه Attention Diversion وهي تتضمن وقف الأفكار السلبية التي كونها الفرد عن الحدث الذي يستثير الغضب لديه واستبدالها بأفكار إيجابية ولهذا الأسلوب بعض المزايا منها سهولة التنفيذ وكثيراً ما يستخدمه العميل كأسلوب لتنظيم الذات.

٣- التدريب على التعليمات الذاتيةSelf-Instructional: (أحاديث الذات)

يشكل التدريب على التعليمات الذاتية (أحاديث الذات) طريقة أساسية لتعديل وتغيير سلوك الفرد فعندما تكون أحاديث الذات التي يقولها الفرد لنفسه عن نفسه عبر المواقف الحياتية التي يتعرض لها سلبية فإنها تسهم في ظهور المشكلات السلوكية لديه، ولكن عندما تكون أحاديث الذات موجبة فإنها تحسن من قدرة الفرد على التحكم في سلوكه وانفعالاته، فلاشك أن الوعي بالذات يلعب دوراً هاماً في التعلم ويؤدى إلى حدوث تغير في السلوك، وأن هذا الوعي يحسن من قدرة الفرد على إدراك أفكاره ومشاعره وسلوكه، ويركز التدريب على التعليمات الذاتية على كيفية استخدام التعبيرات الذاتية في تغيير السلوك وحل المشكلات وعلى هذا تمثل هذه الفنية مكون هام وجوهري في برامج التدريب على تعديل السلوك فهي تساعد الأفراد على تكوين تعبيرات ذاتية موجبة بدلاً من تعبيرات وأحاديث الذات السلبية وغير التوافقية التي تسهم في حدوث الكثير من المشكلات والاضطرابات الانفعالية لدى الفرد، ولقد أعد ميتشينبوم هذه الفنية من الفرضية التي تقول بأن الأشياء التي يقولها الناس لأنفسهم تلعب دوراً في تحديد الانفعالات والسلوكيات التي سيقومون بها،

وأن الـــسلوك يتأثر بنشاطات عديدة يقوم بها الأفراد تعمم بواسطة الأبنية المعرفية المختلفة وأن الحديث الداخلي يشكل الدافعية عند الفرد ويساعده علـــى توجـــيه تفكيره للقيام بالسلوك المطلوب، ويرى (ميتشينبوم) بأن تعـــديل الـــسلوك يمر بطريق متسلسل في الحدوث، يبدأ بالحوار الداخلي والبـــناء المعرفـــي والـــسلوك الناتج وأن تعلم سلوكيات ومهارات جديدة يتطلب تغيير في البناء المعرفي للفرد وتستهدف هذه الفنية التدريب على التعـــرف على أحاديث الذات السلبية التي تؤدى إلى ظهور الاضطرابات الانفعالية وإعادة بناء المعارف التي تساعد على خفضها.

فهـــذه الفنية تركز بصفة أساسية على الأفكار والتعبيرات الذاتية الخاطئة التـــي يحـــدث بها الشخص ذاته وتركز على أهمية ما يقوله الفرد لنفسه الأمر الذي ينتج عنه سلوك وانفعالات غير توافقية وبالتالي لابد أن يتعلم الفـــرد أن يتوقف عن التعبيرات الذاتية السلبية واستبدالها بتعبيرات ذاتية إيجابـــية ويشير ميتشينبوم إلى أن من أفضل الطرق للتغلب على أحاديث الذات السلبية هو أن يكون الفرد على وعي بالأحاديث السلبية التي يرددها بينه وبين نفسه عندما يواجه بعض المواقف الضاغطة والاستفزازية التي تستثير القلق والغضب لديه والعمل على استبدالها بتعبيرات ذاتية إيجابية يـــرددها الفـــرد خلال تعامله مع هذه المواقف التي يشعر فيها بالغضب والقلـــق مـــثل أنـــا أســـتطيع تحمل هذا الموقف لأن هذا الحوار الداخلي الإيجابـــي يـــزيد مـــن ثقة الفرد بنفسه، وهكذا تتضمن هذه الفنية تدريب الأفراد على كيفية التحدث مع أنفسهم بطريقة إيجابية للتخلص من الشعور بالغـــضب عـــند مواجهـــتهم المواقف الإحباطية والتهديدية التي تستدعي الخوف والقلق والغضب لديهم.

ولقد حظي مفهوم أحاديث الذات باهتمام كبير لدى العديد من علماء النفس المعرفي مثل(بيك ١٩٧٦) ، (إليس ١٩٦٢)، (ميتشينبوم ١٩٧٢-١٩٧٧)، (ماهونـــي Mahoney ١٩٧٤) ويـــستخدم الكثير من العلماء

مصطلحات أخرى بشكل متبادل عند الإشارة إلى أحاديث الذات منها مصطلح الحوار أو الديالوج الداخلي Internal Dialogue الذي استخدمه ميتشينبوم وهو يشير إلى الإعزاءات والتقييمات المعرفية والاعتقادات وكذلك مصطلح التلفيظات الذاتية والتعبيرات الذاتية والحديث الذاتي Self- Talk والحديث الداخلي.

وتأسيساً على ما تقدم تعتبر فنية أحاديث الذات طريقة هامة وضرورية في برامج تعديل السلوك وذات أهمية كبيرة في خفض الانفعالات السلبية وتعديل السلوك، فهي تساعد الفرد بشكل ناجح على أن يتحكم في انفعالاته بشكل أفضل وكذلك في أساليب التفكير لديه وتبنى اتجاهات سوية نحو المواقف والأحداث والآخرين في البيئة، كما أنها ذات أهمية في مساعدة الأفراد على اتخاذ القرارات ويعزو ذلك إلى حقيقة مفادها أن ما يقوله الفرد عن ذاته يحدد انفعالاته واستجاباته السلوكية وبالتالي فلابد من استبدال أحاديث الذات السلبية لدى الفرد بأحاديث إيجابية وسوية فأحاديث الذات الإيجابية تساعد الفرد على تبني وجهة نظر إيجابية حول الذات وترتبط بزيادة تقدير الذات لدى الفرد وتخفض المعارف السلبية والمختلة وظيفياً لديه، فهي تستهدف تدريب الفرد على أن يكون على وعي بأحاديث الذات لديه وخصوصاً أحاديث الذات السلبية وذلك لأنها ترتبط بشكل مباشر بالتحريفات المعرفية والاعتقادات الخاطئة لدى الفرد وأن هذه التحريفات المعرفية غالباً ما تعزز الغضب والسلوك العدواني لدى الفرد.

وجملة القول أن ما يقوله الفرد لذاته عن ذاته خلال المواقف العديدة التي يتعرض لها يحدد سلوكه، والهدف من ممارسة أحاديث الذات هو أن يصبح الفرد على وعي بأحاديث الذات لديه. وكلما كانت أحاديث الذات إيجابية فإن ذلك يزيد من ثقة الفرد بنفسه وتكون انفعالاته موجبة.

وهكـــذا فـــإن كل من أحاديث الذات السلبية والإيجابية تسهم بدور فعـــال فـــي تحديـــد سلوك الفرد وانفعالاته، وأن هناك علاقة موجبة بين أحاديـــث الـــذات الموجـــبة وزيادة مستوى الثقة بالنفس لدى الفرد، وأن أحاديـــث الذات الموجبة تخفض من الأفكار السلبية والمشاعر التي ترتبط بردود الفعل الفسيولوجية حيث أنها تؤثر في الأبنية المعرفية لدى العميل، الأمـــر الذي يجعله يقوم بتنظيم خبراته حول أحاديث الذات الموجبة التي اكتسبها وجعله أكثر توافقاً،وهنا يستطيع العميل أن يتجنب السلوكيات غير المناسبة وفقا للأفكار الجديدة ولذا تستخدم فنية أحاديث الذات كفنية معرفية وتكون عادة مقترنة بفنيات أخرى مثل الاسترخاء والتخيل.

فالتدريب على التعليمات الذاتية يعد من الإجراءات الهامة في تعديل المعارف والسلوكيات المختلة نفسياً للفرد، ويتضمن هذا الإجراء التعرف على الأفكار والتعبيرات الذاتية السلبية التي تسبب الضيق والكدر والمشقة والاضـــطراب الانفعالـــي للفرد ومساعدته على استبدالها بتعبيرات ذاتية إيجابـــية، وهكذا من خلال التدريب على التعليم الذاتي يتعلم العميل أن ما يعانيه من قلق وغضب وضغوط هو نتيجة سوء تفسيره وتأويله للمواقف التـــي يتعرض لها وأيضا نتيجة لأحاديث الذات السلبية التي يقولها العميل لنفـــسه (الحـــوار الداخلـــي السلبي) وبالتالي لابد من ضرورة استبدالها بأحاديـــث ذات إيجابـــية ومنطقية، وهكذا يرى ميتشينبوم أن التخلص من المـــشكلات الـــسلوكية والانفعالـــية التي يعانيها الفرد يعنى التخلص من الـــتحدث إلـــى الـــذات بطريقة انهزامية سلبية واستبداله بالتحدث الذاتي الإيجابـــي والـــتدريب على الاسترخاء في المواقف التي تبعث على القلق والخوف والغضب.

ولقـــد دلـــت نـــتائج الدراســـات والأبحاث على أن التدريب على التعلـــيمات الذاتية يمكن أن يساعد بشكل كبير على تعديل مجموعة كبيرة مـــن الـــسلوكيات غيـــر السوية عند الأطفال والكبار على حد سواء ولقد اســـتخدم هذا الإجراء بفعالية في خفض معدلات ظهور الأنماط السلوكية

غيــر المقــبولة مثل النشاط الزائد والعزلة الاجتماعية والسلوك العدواني والقلــق وغيرها ، ولقد استخدم ميتشينبوم هذا الإجراء مع الأطفال ذوي النشاط الزائد، وعلمهم أن يتكلموا مع أنفسهم بحيث يفهموا متطلبات المهام المطلــوب منهم القيام بها وذلك من أجل ضبط سلوكهم،وكان ذلك مقترناً باســتخدام أسلوب التقليد أو النمذجة لتحقيق هذا الهدف بالإضافة للتعزيز ولقــد درب ميتشينبوم كل فرد على أن يراقب نفسه وأن يقيم سلوكه، وأن يــوجه نفــسه إذا كــان سلوكه غير مفيد وإعطائه أوامر من أجل تقديم استجابة سلوكية أفضل، وكان يطلب منهم إعادة صياغة متطلبات المهمة أو الــسلوك المــرغوب القيام به ثم يعطيه تعليمات للقيام بالمهمة بشكل بطيء، وأن يفكر قبل أن يقوم بالمهمة، وأن يستخدم خياله لتحقيق الهدف ويقــدم لــه عــبارات المديح والاستحسان والتشجيع، ويعلمه كيف يضع احــتمالات تفــسر أسباب حدوث السلوك غير المرغوب فيه، وأن يقول عبارة أو جملة ليتكيف مع الفشل، وعبارة أخرى تشجع على التغلب على المــشكلات، وذلك بالقيام بمحاولة جديدة واستجابة بديلة ومناسبة وبالتالي نجح ميتشينبوم في تعديل سلوكيات الأطفال الذين يعانون من اضطرابات ســلوكية مثل الاندفاعية ، والنشاط الزائد والعدوانية عن طريق استخدام التعلــيمات الذاتــية، وقد أدى استخدام هذه الطريقة مع أساليب الإشراط الإجرائي إلى إعطاء نتائج أفضل وخلص ميتشينبوم إلى أن التدريب على التعليمات الذاتية يكون فعالاً في تغيير البناء المعرفي غير التوافقي وهكذا يتــضمن الــتدريب علــى التعليم الذاتي في مجال إرشاد الأطفال وتعديل ســلوكهم تدريب الطفل على التعرف على الأفكار السلبية والخاطئة لديه والوعي بها وأن يقوم المرشد بنمذجة السلوك المناسب ثم يقوم الطفل بعد ذلك بأداء السلوك المستهدف، وفي البداية يتم ذلك بينما يعطي الطفل لنفسه التعلــيمات المناسبة بصوت عال ثم بعد ذلك ترديد التعليمات في سره أي بيــنه وبين نفسه وتساعد توجيهات المرشد في هذه المرحلة على تأكيد أن

مــا يقــوله الطفل لنفسه في سبيل حل المشكلة قد حل محل الأفكار التي كانت تسبب القلق في الماضي.

٤. التدريب على التحصين ضد الضغوط: Stress Inoculation Training

وتعتبــر طــريقة الــتدريب علــى التحــصين ضــد الضغوط (Stress Inoculation Training) هي الأخرى والتي أعدها ميتشنبوم طريقة هامة من طرق التعديل المعرفي السلوكي وتشبه طريقة التحصين ضــد الضغوط عملية التحصين البيولوجي ضد الأمراض العامة وتستند هــذه الطــريقة إلى فكرة رئيسية مفادها أن الضغوط تحدث عندما يدرك الفــرد وجــود تفــاوت بين متطلبات الموقف وبين ما لديه من مصادر شخــصية واجتماعــية وتعمل هذه الطريقة على تزويد الفرد بالمعلومات واكتــساب المهارات التي يستطيع من خلالها مواجهة المواقف الضاغطة فــي البيــئة وهذه الطريقة متعدد الأوجه نظراً لما تحتاجه من مرونة في مــواجهة المواقــف المتنوعة للضغوط وكذلك بسبب وجود فروق فردية وثقافية بالإضافة إلى تنوع أساليب المواجهة.

ويرى ميتشنبوم أن تعديل السلوك معرفياً يتم عن طريق تقديم المعلومات والتعلــيمات الذاتية التي تركز على تعليم العملاء كيفية التخطيط والتفكير قبل الاستجابة ومساعدتهم على استخدام الحوار الداخلي الايجابي حيث أن التخلص من الضغوط يكون مرهوناً بالتخلص من الأحاديث الذاتية السلبية واستبدالها بأحاديث ذاتية إيجابية وهكذا يهدف التدريب على التحصين ضد الضغوط إلى تدريب الفرد على أحاديث الذات الإيجابية.

ويشتمل أسلوب التحصين ضد الضغوط على ثلاث مراحل أساسية متداخلة وهى:

المــرحلة الأولى: وهى مرحلة التصور العقلي أو تكوين المفاهيم أو التعلــيم : وهــذه المــرحلة تعليمية فى طبيعتها وفيها يتعاون المرشد مع المــشاركين (العملاء) فى برامج إدارة الضغوط على إقامة علاقة تعاونية

إيجابية بينهما كما تتضمن هذه المرحلة تزويد المشاركين بالمعلومات التي تمكنهم من فهم ماهية الضغوط وطبيعتها وتأثيراتها السلبية على جوانب شخصية الفرد فسيولوجياً ومعرفياً وانفعالياً وسلوكياً ويستخدم في ذلك أسلوب المحاضرة والمناقشة ومما لا شك فيه أن المعلومات التعليمية التي يقدمها المعالج للمشاركين في برامج إدارة الضغوط في تلك المرحلة تمثل أهمية كبيرة فهي تمثل جزء من العلاج حيث أن مناقشة كل مكون من مكونات البرنامج العلاجى يسهل من عملية تحقيق أهدافه ولقد ثبت أن الأفراد أو المشاركين في برامج إدارة الضغوط يتحسنون بشكل ملحوظ عبر جلسات البرنامج وذلك عندما يقرأون نشرات أو كتيبات عن الضغوط وعندما يحضرون المحاضرات والمناقشات.

كما تتضمن هذه المرحلة أيضا تعليم المشاركين كيفية تحديد الأفكار والأحاديث السلبية والانهزامية التي تساهم في شعورهم بالضغط ويلي ذلك مناقشة أهداف البرنامج وأساسه المنطقي وتفسير الفنيات التي تستخدم في البرنامج وإقناع المشاركين بضرورة الالتزام بالبرنامج وأداء ما يطلب منهم من واجبات منزلية كممارسة عملية لما يتم التدريب عليه خلال جلسات البرنامج ويكون الهدف من هذه المرحلة مساعدة العملاء على النظر إلى المشكلة بشكل منطقي وعقلاني والسيطرة على انفعالاته ، وتغيير الكلمات والعبارات التي يقولها لنفسه حول المشكلة

المرحلة الثانية: وهى مرحلة اكتساب المهارات أو التدريب: وتهدف بشكل أساسي إلى مساعدة المشاركين على تعلم واكتساب مهارات المواجهة المعرفية والسلوكية اللازمة للتعامل مع المواقف الضاغطة التي يتعرضون لها في البيئة وذلك من خلال تدريب المشاركين في برامج إدارة الضغوط على مجموعة من الفنيات مثل التدريب على الاسترخاء والتحكم فى التنفس والتخيل وأحاديث الذات الإيجابية وكذلك التدريب على

حـــل المشكلات وفى هذه المرحلة يتم التأكيد على الفنيات المعرفية حتى يـــتمكن المشاركين من دحض ومقاومة الأفكار السلبية والتعبيرات الذاتية الـــسلبية لـــديهم كمـــا تتـــضمن تدريب المشاركين على كيفية التحكم فى الاســـتثارة الانفعالـــية لـــديهم عن طريق استخدام الفنيات السلوكية مثل الـــتدريب على الاسترخاء والتدريب على الاستجابات التوكيدية مع تكليف المشاركين بواجبات منزلية يتعين عليهم القيام بها وتتضمن هذه الواجبات المنـــزلية تطبيق وممارسة ما تم تعلمه واكتسابه من مهارات الاسترخاء خـــلال جلـــسات البـــرنامج وتطبـــيقها فى المنزل وقد يطلب المعالج من المـــشاركين فى البرنامج الاستماع إلى شرائط الاسترخاء كل يوم وتقييم مستوى الضغوط لديهم قبل وبعد الاستماع إليها على أن يحتفظ المشاركين بـــبطاقة يسجلون فيها مستوى الضغط ويسجلون فيها الأيام والأوقات التي يمارسون فيها الاسترخاء والاستماع للشرائط ولا يقف الأمر عند هذا الحد فقط بل يتعين على المشاركين مراقبة الذات وملاحظة ما تم من تقدم وإنجاز.

المرحلة الثالثة: وهى مرحلة التطبيق وفيها يتم تشجيع المشاركين فـــى برامج إدارة الضغوط على تطبيق ما تعلموه من مهارات لمواجهة الضغوط وتنفيذها على أرض الواقع الحي أو البيئة الواقعية فمن خلال هـــذا الاستخدام والتطبيق العملي للمهارات في البيئة الخارجية للفرد يتم الـــتأكد مـــن مـــدى فاعليتها ومن ضمان عدم عودة الفرد إلى الشعور بالقلـــق والضغط والوقاية من الانتكاسة وفى النهاية يتم لفت نظر الفرد إلى أن ما حققه من نجاح إنما حققه بنفسه وأنه كان المسئول عما حدث له وأنه بإمكانه خفض الضغوط والقلق لديه.

٥- التدريب على مهارات حل المشكلات: Problem Solving Skills

ويقـــوم هـــذا الأسلوب على أساس خطوات حل المشكلات وعلى فرضـــية أن السلوك غير التوافقي أو المضطرب يكون نتيجة لعجز الفرد عـــن حـــل المـــشكلة بطـــريقة منظمة ومن ثم يقوم المرشد بتوجيهه إلى

الأسـلوب العلمي في التعامل مع المشكلات التي تواجه الفرد في معترك الحياة، والمشكلة يمكن تعريفها بأنها موقف يدركه الفرد على أنه ينطوى علـى فجـوة بين ما هو موجود بالفعل وما ينبغي أن يكون عليه بمعنى موقـف يـشعر فيه الفرد بحالة من عدم التوازن بسبب وجود حاجة غير مـشبعة لديـه أما حل المشكلة فهو عبارة عن مهارات يتعلمها الفرد من خـلال الممارسة والتدريب وهى عملية يحاول الفرد من خلالها الخروج مـن المـشكلة وتتضمن الإجابة على الأسئلة التي تنطوى عليها المشكلة وإيجـاد الحـل الملائم والمناسب لها على أن يكون الحل للمشكلة متسماً بالجـدة والقـيمة وألا يكـون تقليدياً ويعنى ذلك القدرة على توليد أفكار وحلـول واستجابات بديلة تتسم بالجدة والتنوع للإجابة على الأسئلة التي تثيرها المشكلة أو الموقف الاجتماعي المشكل فالتدريب على حل المشكلة يعمل على تزويد الفرد بالمهارات اللازمة لحل المشكلات الاجتماعية التي يتعـرض لهـا وإيجاد الحلول المناسبة لها والوقاية منها واكتساب أنماط سـلوكية جديدة، فحل المشكلات كأسلوب معرفي لتعديل السلوك للطلاب تعتمد على تحفيزهم على التفكير وطرح البدائل أو الفرضيات واختبارها فيـبدأ المعلم بطرح مشكلة تمثل تحدياً عقليا للطلاب، ويطلب منهم دراسة هـذه المـشكلة وملاحظة الظواهر المتعلقة بها وبعد ذلك طرح فرضيات لتفـسير أو حـل تلـك المـشكلة ثم يبدأ الطلاب باختبار تلك البدائل أو الفرضيات للوصول إلى الحل الأفضل.

ويتـضمن التدريب على حل المشكلة مجموعة من الخطوات التي يعتمد عليها في حل المواقف الاجتماعية الصعبة والغامضة وهذه الخطوات تبدأ بالإحـساس بالمـشكلة وتحديـدها ثـم جمع المعلومات حولها ثم فرض الفـروض الخاصة بالحل ثم التحقق من صحة الفروض وتوليد استجابات بديلـة وتقيـيم الـبدائل واختـيار الـبديل المناسب وتعتمد خطوة توليد الاستجابات البديلة على أسلوب العصف الذهنى حيث يتم توليد استجابات

بديلة تؤدى إلى الحلول الفعالة للمشكلة ثم يلي ذلك تقييم البدائل وحذف البدائل غير الملائمة أو التي لا يتم الموافقة عليها والهدف من ذلك هو إيجاد حل يوافق عليها أفراد الجماعة المشاركين في البرنامج ثم يلي ذلك اختيار البديل ويتم ذلك بعد تقييم كل البدائل ويتم اختيار الاستجابة الفعالة في التعامل مع المشكلة.

وهكذا تعتبر طريقة التدريب على مهارات حل المشكلة من الفنيات المعرفية التي تستخدم في خفض الإنفعالات السلبية فلاشك أن تدريب الفرد على مهارات حل المشكلة في المواقف التهديدية والإستفزازية يساعده على تعلم الاستجابة التوافقية والفعالة مما يزيد ذلك من قدرته على مواجهة المواقف الإشكالية بفاعلية واقتدار وفي التدريب على مهارات حل المشكلة يتم عرض موقف صراعي ثم يتم بعد ذلك ممارسة مهارات حل المشكلة من خلال أسلوب العصف الذهني أو لعب الدور.

ويعتمد أسلوب العصف الذهني على تشجيع الفكرة التي تبعد عن المألوف وعدم النقد والسخرية من أي فكرة مهما كانت سخيفة وتشجيع الأفراد على إعطاء أفكار أكثر وكلما كانت الفكرة نادرة كانت أفضل فلاشك أن الأفراد الذين يكون لديهم القدرة على حل المشكلة بشكل جيد في المواقف الاجتماعية يظهرون توافق اجتماعي أفضل عن الأفراد الذين يكون لديهم نقص في مهارات حل المشكلة فالهدف من التدريب على مهارات حل المشكلة هو مساعدة الأفراد على توليد أفكار جديدة ومبتكرة تساعدهم على التعامل مع المواقف الصراعية التي تستدعي القلق والغضب والتعامل مع هذه المواقف كمشكلة ينبغي أن تحل بدلاً من التصرف والسلوك بعدوانية فيها.

ويشير هذا المفهوم إلى قدرة الفرد على إدراك وفهم عناصر الموقف أو المشكلة وصولاً إلى وضع خطة محكمة لحل المشكلة التي هو بصددها، والجدير بالذكر أن بعض الأفراد قد يجدون صعوبة في حل ما يواجههم

مــن مــشاكل ومواقــف صعبة نتيجة لنقص مهارات التدريب على حل المــشكلات لــديهم ، وبالتالــي يقفون أمام مشكلاتهم عاجزين عن إيجاد الحلول المناسبة لها ولذلك يضيع عليهم كثيراً من الوقت والفرص التي هم فــي حاجة إليها، وتنعكس أثار ذلك على تقديرهم لذواتهم وتتراكم المشكلات التي تمنعهم من تحقيق أهدافهم مما يجعلهم عرضة للإحساس بالضغط.

وفــى ضوء ذلك يعتبر التدريب على حل المشكلات فنية معرفية فعالة في التعامل مع المواقف والأحداث الضاغطة والمؤلمة ، وتهدف هذه الفنــية إلى تنمية مهارات حل المشكلة لدى الأفراد حتى يمكنه التعامل مع المشكلات التي تعترض حياتهم وإيجاد الحلول الملائمة لها.

ويمكــن استخدام المحاضرات والمناقشات الجماعية في التدريب على حل المــشكلات، وهــى تعتبــر من أساليب الإرشاد الجمعي حيث يلعب فيها عنــصر التعلــيم دوراً هاماً حيث تستند إلى إلقاء محاضرات سهلة على الأفــراد يتخللها مناقشات بهدف تغيير اتجاهاتهم نحو المشكلة، وتتضمن المحاضرات والمناقشات تقديم المعلومات التي يحتاجها الأفراد المشاركون فــي برامج إدارة الضغوط ، ولعل ما يميز التدخلات الإرشادية السلوكية المعــرفية اعــتمادها علــى مــدخل التعليم النفسي وهو يشير إلى تقديم معلومات عن المشكلة ومصادرها والآثار الفسيولوجية والنفسية التي تنجم عــنها وكيفية التعامل معها ، وهذا مما يساعد الأفراد في الحصول على فهــم الكثيــر من المعلومات عنها، وهذا بدوره يساعد على حل المشكلة لــديهم كمــا يمكن استخدام أسلوب العصف الذهني في التدريب على حل المــشكلات الجماعــية وهــو أسلوب يتم من خلاله تجميع عدد كبير من الأفكــار حــول موقــف أو مــشكلة معينة في حضور مجموعة الأفراد المــشاركين فــي البــرنامج وبعد الانتهاء من طرح الأفكار التى تقدمها الجماعة تتم مناقشة هذه الأفكار وتقويمها للوصول إلى أنسبها في التغلب على المشكلة وحلها ومن ثم القيام بتنفيذ هذا الحل الملائم للمشكلة.

وتتــضمن جلسات التدريب على حل المشكلات في برامج تعديل السلوك ما يلي:

- تدريب الأفراد على تحديد المشكلة أو الموقف تحديداً دقيقاً وجمع المعلــومات عنها وعن مصادرها وتحديد الصعوبات التي تحول دون حلها.
- التدريب على وضع حلول مناسبة للمشكلة.
- التدريب على استنباط الحلول البديلة للمشكلة.
- التدريب على وضع محكات لتقويم الحلول البديلة.
- التدريب على وضع الحل الأنسب موضع التنفيذ.

وهــنا نحــاول تطبيق أسلوب حل المشكلات على هذه المشكلة وهى مشكلة تدنى المــستوى التحــصيلى للطالب في المدرسة، أولاً يتم تحديد المشكلة التي يعانيها الطالــب وبعــد ذلك يتم الانتقال إلى البحث عن أسباب المشكلة فقد تكون أسبابها ذاتــية تتعلق بالطالب أو أسباب بيئية اجتماعية تتعلق بالظروف الاجتماعية التي يحــيا فيها الطالب وقد تتمثل العوامل الذاتية المرتبطة بمشكلة الطالب في الإهمال والــسهر مــن جانب الطالب وعدم تنظيم الوقت أو اعتلال في الصحة أو تكون المــشكلة نتيجة عوامل اجتماعية ممثلة في انخفاض المستوى الاقتصادي للأسرة إلى جانب وجود مشاحنات وخلافات أو تصدع في الكيان الأسرى الذي يعيش فيه للطالب مثل الطلاق وقد لا يعرف الطالب أسباب مشكلته ومن ثم يساعده المرشد علــى معرفة السبب الحقيقي وراء المشكلة وبعد ذلك يبدأ المرشد بمناقشة الطالب عــن البدائل والحلول فإذا كانت أسباب هذه المشكلة تعود إلى عوامل ذاتية تتعلق بالطالب مثل عدم تنظيم الوقت والإهمال والانشغال بأمور أخرى غير الدراسة يتم مناقــشة هــذه الأمــور مع الطالب في جلسة إرشادية يسودها الدفء والاهتمام والتقدير الايجابي غير المشروط من المرشد للطالب مع تقديم مجموعة من الحلول

المقتــرحة للــتغلب على المشكلة ومن هذه الحلول أن يعمل الطالب لنفسه جدول ينظم فيه أوقاته ويتحاشى عدم السهر غير المجدي مع ضرورة الاهتمام باستذكار الدروس في وقتها وغيرها من الحلول الممكنة ثم بعد الاتفاق بين المرشد والطالب علــى طبــيعة حل المشكلة تبدأ عملية تنفيذ الحل وبعد ذلك يتم تقويم نتائج الحل ومتابعته كأن يقوم المرشد بعد مضي فترة من الوقت باستدعاء الطالب إلى مكتبه ويسأله عن مدى تحسنه كما يمكن للمرشد أن يسأل المعلمين عن وضع الطالب في الفــصل ويطلــع علــى مستواه الأكاديمي لمعرفة مدى تحسنه ويطلع على كتبه ومذكراته وأوراق إجاباته وإذا لاحظ المرشد عدم تحسن الطالب يقوم بإعادة النظر فــي خطة العلاج ربما لم تكون مناسبة ثم يقترح بدائل أخرى وهكذا، فمن خلال التفكيــر فــي هذه المشكلة وعمل الإجراءات اللازمة وجمع المعلومات وتحليلها وتفــسيرها ثــم وضــع المقترحات المناسبة لها يكون الطالب قد اكتسب المعرفة العلمية وتدرب على أسلوب التفكير العلمي في حل المشكلات مما يؤدى ذلك إلى اكتــابه للمهارات الضرورية في التفكير العلمي.

وعلــى هذا فإن برامج تعديل السلوك تستهدف مساعدة الفرد على استخدام نماذج حــل المشكلات التي تساعده في التعرف على استجابات المواجهة غير التوافقية التي تصدر عنه تجاه المشكلة والعمل على تعديلها ، ومما لا شك فيه أن التدريب علــى حل المشكلة يتضمن التعامل مع البدائل والخيارات الممكنة لحل المشكلة ، وبذلك فإن التدريب على المشكلات يساعد الفرد في التغلب على المشكلة.

٦- التدريب على ضبط الذات :Self Control

قد يتبادر إلى الذهن لأول وهلة عند سماع كلمة ضبط الذات أن هــذه الكلمــة أو المفهوم تعنى تقييد الذات وحين يقال أن هؤلاء الأفراد لديهم ضبط للذات يأتي إلى الذهن أنهم يؤجلون الإشباع الفوري لحاجاتهم في سبيل تحقيق أهداف بعيدة المدى ولكن ضبط الذات هو أسلوب معرفي ســلوكي يستخدم في خفض استجابات القلق الناتجة عن المواقف الصعبة

والضاغطة وهى طريقة ذات فائدة كبيرة في مساعدة الأفراد على إحداث تغير في سلوكهم حيث يتم تعليمهم ملاحظة سلوكهم وصياغة الأهداف بوضوح وتقويم ما يتم من تقدم وإثابة للسلوك الموجه نحو الهدف ويعتبر أسلوب ضبط الذات من الأساليب التي توفر الوقت والجهد على الفرد، لأن الفرد نفسه هو المسئول عن تطبيق الإجراءات التي تضبط سلوكه كما أن هذا الإجراء لا يتضمن أحكام قيمية مثل جيد أو غير جيد من قبل الآخرين، وينبع من رغبة الفرد الشخصية في مراقبة ذاته والتحكم في سلوكياته وانفعالاته ويتحكم في نفسه عندما يتعرض لمواقف تستثير الغضب لديه.

وفي حقيقة الأمر لا يمثل ضبط الذات مفهوماً جديداً في تعديل السلوك فقد عرفه علماء المسلمين وتحدثوا عنه بالتفصيل تحت مسميات كثيرة منها ضبط النفس وكظم الغيظ وقوة الإرادة ومجاهدة النفس قال تعالى" وفى أنفسكم أفلا تبصرون" (الذاريات : ٢١) وبما أن سلوك الفرد دائما يكون محكوماً بعوامل خارجية وأخرى داخلية تتمثل في ما يقوله الفرد لنفسه ليقوم بسلوك معين وإذا كان بوسع الفرد القيام ببعض الإجراءات لتعديل سلوكه دون الاعتماد على معززات من خارجه فان مثل هذه الإجراءات تعرف بأسلوب ضبط الذات أو بعبارة أخري هناك بعض الأساليب والطرق التي يمكن أن يمارسها الفرد دون الاستعانة بمرشد أو معالج وهى أساليب ضبط الذات وعليه فان ضبط الذات عبارة عن أسلوب لتغيير السلوك يبدأه الفرد عادة بنفسه بغرض التأثير على سلوكه الشخصي ويعتمد أسلوب ضبط الذات على تعزيز السلوكيات التي يرضى عنها الفرد والتي يريد إحداث التغيير فيها ومعاقبة السلوكيات غير المرغوبة، ويعتبر هذا الأسلوب من أفضل أساليب تعديل السلوك لأنه يعتمد على تعديل سلوكيات الفرد نفسه بنفسه، وذلك عن طريق إحداث

تغيـــرات فـــي المتغيرات الداخلية والخارجية المؤثرة في السلوك المراد تعديلـــه مثل أن يعتذر الطالب عن حضور حفل لكي يذاكر دروسه أو أن يمتـــنع الفـــرد عن تناول وجبة طعام دسمة كي لا يزيد وزنه فلاشك أن مـــراقبة الفـــرد لنفـــسه هـــو الأساس الأول لمعرفة حقيقة نفسه وأفكاره وسلوكياته وأسباب سلوكه وانحرافه إذن لابد للإنسان أن يراقب ويلاحظ ويتعرف على أفكاره وتصوراته وما ينتج عنها من انفعالات

وتتضمن الاستراتيجيات التي يعتمد عليها أسلوب ضبط الذات الإجراءات التالية:

- مراقبة الذات:وتعنى أن يراقب ويلاحظ الفرد سلوكه المطلوب تغييره ومقدماتـــه ونـــتائجه وأيـــضاً العلاقات المتداخلة بين مقدمات السلوك ونـــتائجه ويـــسجل البـــيانات التـــي تتعلق بأفكاره ومشاعره المتعلقة بالسلوك موضوع التعديل مثل سلوك التدخين وتعاطي الكحوليات في جداول متابعة بالوقت والتاريخ ثم الرجوع إليها من وقت لآخر فكثيراً ما يكون الناس على غير وعى تماماً بمدى ما يعنيه سلوكهم ، ونادراً مـــا يلاحظـــون سلوكهم بطريقة منظمة ولكن عندما تحدث المراقبة الذاتـــية لسلوكهم بدقة فغالباً ما يحدث تغير فيه ، فلا شك أن ملاحظة الفـــرد لمقدمات السلوك ونتائجه تؤدى إلى تغير في السلوك وخاصة الـــسلوك المـــستهدف حـــيث تؤثر مراقبة الفرد لسلوكه على السلوك المستهدف، فعندما يراقب الفرد نفسه وسلوكياته التي تحظى بالتعزيز مـــن حوله فسوف يزيد ذلك من احتمال ظهور مثل هذه السلوكيات، وأمـــا إذا راقـــب الفرد سلوكياته غير المعززة وغير المرغوب فيها فسوف يؤدى ذلك إلى التقليل من احتمال ظهور مثل هذه السلوكيات، ومـــن أسهل خطوات ملاحظة الذات أن يكون لدى الفرد سجل مراقبة الـــذات حـــيث يسجل فيه المواقف والأحداث والمشاعر والأفكار التي

تظهر لديه عبر المواقف التي يتعرض لها في بيئته وهكذا فان مراقبة الـذات تحسن من الوعي بالذات ومن ثم يتحسن السلوك وكلما ازداد وعـي الفـرد بسلوكه أدى ذلك إلى حدوث تغيرات فيه وتعد مراقبة الـذات بمثابة بديل مرغوب فيه حيث لا تكون هناك حاجة إلى معلم يعاقب أو يعزز سلوك للفرد

والهدف من مراقبة الذات بالنسبة لذوي الاحتياجات الخاصة هو تعليم الفرد ليكون أكثر وعياً بسلوكه الخاص حيث يتم اختيار سلوك معين مثل السلوك العدواني ويتم تعليم الفرد ليراقب هذه السلوك عند حدوثه وأحـد هـذه الاسـتراتيجيات هو تعليم الشخص على مراقبة سلوكه الخاص لفتـرات زمنـية مقيدة حيث في البداية يقوم المدرس بتذكير التلميذ كل ربع سـاعة بمـراقبة سلوكه ، وفيما بعد يمكن استخدام مثير أو منبه وذلك لتنبيه الفـرد لملاحظـة إذا مـا كان السلوك المرجو تعديله قد تم مراقبته والهدف النهائي هو تدريب الفرد ليراقب سلوكه.

- تقييم الذات: أي تقييم المستوى الحالي للسلوك المراد تعديله في ضوء المعيار المستهدف وهذا يتم عن طريق المقارنة بين سلوك الفرد وبين المعاييـر والأهداف التي وضعها لهذا الأداء أو السلوك وهل السلوك يحقـق الهـدف أو لم يحققه من أجل زيادة أو خفض احتمالية حدوث الـسلوك موضوع الضبط.والتعديل فعلى سبيل المثال إذا كان الهدف هو التوقف عن العدوان وإيذاء الذات لمدة عشر دقائق للمعاق عقلياً ، فعلـى الفـرد وأولئك الذين يساعدونه مراقبة فتره العشر دقائق وذلك لتقريـر وتقيـيم ما إذا كان الهدف قد تحقق وإذا ما كان الأمر كذلك يمكن للشخص أن يتقدم إلى تعزيز الذات.

- تعزيـز الذات ويعتمد على التطابق الإيجابي بين السلوك والهدف وقد يكـون هذا التعزيز صريحاً أو ضمنياً ، وتتضمن هذه الخطوة تقديم

التعزيـــز الإيجابـــي للذات في حالة حدوث السلوك المرغوب فيه أو عقـــاب الذات في حالة عدم تحقيق السلوك المستهدف ويعتبر تعزيز الذات هو العنصر الفعال في عملية ضبط الذات فعلى سبيل المثال إذا كان الهدف هو التوقف عن العدوانية وحقق الفرد الهدف حينئذ يكافئ الفرد نفسه.

ويـــساعد هذا الأسلوب في زيادة إدراك الفرد لقدرته على ضبط البيئة من حـــوله والتأثير فيها، كما أنه يساعد في زيادة وعى الفرد بالأفكار السلبية التي تؤثر في سلوكه واستجاباته تجاه الأحداث والمواقف التي يتعرض لها ومـــن الطرق التي يمكن للفرد استخدامها فى عملية ضبط الذات أن يمنع الفرد السلوك غير المرغوب فيه من الحدوث مادياً مثل إبعاد المدخن علبة الـــسجائر من بيته أو من الأماكن التي يتواجد فيها أو تسليم نفسه للشرطة منعاً لحدوث جريمة قد يرتكبها هذا إلى جانب التحكم في المثيرات البيئية وتعنـــى الـــتحكم في المثيرات البيئية التي تهيىء الفرصة لحدوث السلوك غير المرغوب فيه بهدف ضبط هذا السلوك وكذلك إضافة المثيرات البيئية التـــي تهيـــىء الفرصة لحدوث السلوك المستهدف أي إحداث تعديل على الـــسلوك بـــناء علـــى التقييم السابق مثل أن يغلق الفرد الباب لمنع سماع الـــضوضاء أو أن يغلـــق الـــشباك أو الستائر لمنع دخول أشعة الشمس بالإضافة إلى تغيير مستوى الدافعية المرتبطة بالحرمان والإشباع مثل أن يقـــوم الفـــرد بحـــرمان نفسه أو إشباعها حسب الموقف، فالفرد المصاب بالـــسمنة علـــيه أن يشرب كمية كبيرة من الماء قبل أن يذهب إلى حفلة عـــشاء دســـمة كـــي لا يأكل كثيراً وتغيير الظروف الانفعالية للفرد مثل التدريب على الاسترخاء قبل الذهاب إلى اجتماع متوتر أو العد قبل القيام بأي سلوك غير مرغوب فيه إلى عشرة والتعزيز الذاتي بمعنى أن يحرم الفرد نفسه من نشاط مفضل لديه إلى حين الانتهاء من واجبه المدرسي أو أن يغير الفرد موضوع النقاش إذا كان سيأتي بمشكلات على الفرد.

ومــن العوائق التي تحول دون تطبيق أسلوب ضبط الذات خوف الفرد الذي سيقوم بعملية الضبط الذاتي من الفشل وعدم رغبة الفرد الذي سيقوم بعملية الضبط الذاتي في إحداث التغيير المطلوب بالإضافة إلى الضغوط الاجتماعــية من الأقران على الفرد وعدم تشجيعه على التغيير خاصة إذا كــان مــن المدخنــين أو المدمنين وعدم بذل الجهد الكافي من قبل الفرد المعنــي بــضبط الــذات لمقاومة الإغراء أو الاستمرار في أتخاذ قراره بالتغييــر، الأمــر الــذي يخفــض من دافعيته في استمرار اتخاذ القرار والمــضي فــي تطبيقه وتردد الفرد في اتخاذ قرار التغيير وعدم اقتناعه بإمكانــية التغيير وضعف الإرادة والشخصية لدى الفرد وعدم قدرته على مواجهة الأحداث.

ولقــد أوضــحت العديــد من الدراسات الحديثة أن المعاقين عقلياً يمكنهم الاستفادة من أساليب ضبط الذات في تعديل سلوكهم.

ثانياً: استراتيجيات أخرى في تعديل السلوك:

وبعد الانتهاء من استعراض الاستراتيجيات والأساليب المعرفية في تعديل السلوك تجدر الإشارة هنا إلى أن هناك استراتيجيات أخرى غير معرفية ولكــنها أساســية تــستخدم فــي تعــديل السلوك وتتمثل فى لعب الدور والواجبات المنزلية واستخدام الأنشطة وأسلوب اللعب وغيرها.

١ـ **أسلوب لعب الــدور:** Role Playing ويمكــن اعتبار هذه الطريقة فنية مــستقلة فــي تعديل السلوك وذلك لأهميتها في استبصار الفرد لمشكلته وقدرته على إعادة تنظيم وبناء المجال النفسي والاجتماعي الجديد ومن ثــم تعلم سلوك جديد وهو قيام الطالب بتمثيل أدوار معينة أمام المرشد كــأن يمــثل دور الأب أو دور المعلم أو تمثيل أدوار أمام جماعة من المشاهدين حيث يكشف الطالب من خلال التمثيل عن مشاعره وانفعالاته فيسقطها على شخصيات الدور التمثيلي وينفس عن انفعالاته ويستبصر

ذاته ويعبر عن اتجاهاته وصراعاته ودوافعه كما أن لعب الأدوار يسهل عملية تقبل المشاكل لأننا نفهم المشاكل بطريقة أفضل إذا عرضت في شكل تمثيلي فالفرد يتعلم من القدوة والنماذج التي يشاهدها في الحياة ويوفر لعب الدور للفرد فرصة للتعلم والتدريب على الحلول الممكنة في موقف معين وهذا الأسلوب مفيد في علاج المشكلات الانفعالية والسلوكية مثل الخوف والخجل وغيرها.

ويعتبر لعب الدور أكثر الطرق التي تعين على تعلم المهارات التوكيدية والتدريب على المهارات الاجتماعية شيوعاً لدى الأفراد، وهذا ما أكدت عليه العديد من الدراسات، وفى سياق الإرشاد النفسي السلوكي يستخدم لعب الدور فى مساعدة العملاء على ممارسة السلوكيات التي يرغبون فى أن تنمو لديهم، كما يستخدم لعب الدور أيضاً ليقدم إلى الأفراد الطرق البديلة للتغلب على مواقف الصراع، هذا إلى جانب مساعدة الأفراد على أن يصبحوا أكثر وعياً عن انفعالاتهم وأسلوب تفاعلهم الشخصى وتوجد العديد من الاستراتيجيات الإضافية التى تعطى إلى لعب الدور قيمة كبيرة، وتتضمن الاستراتيجية الأولى منها إعطاء الطلاب واجبات تتضمن ممارسة المهارات التي قد نمت لديهم أثناء لعب الدور، ثم يطلب منهم ممارسة هذه المهارات الجديدة فى العالم الواقعى، وتتضمن الاستراتيجية الثانية والتي ترتبط بفاعلية لعب الدور استخدام شرائط الفيديو والتى تعطى المشاركين فى البرنامج الفرصة في رؤية استجاباتهم وتحديد البدائل الممكنة من هذه الاستجابات التوكيدية.

وهكذا يستخدم لعب الدور في التدريب على كيفية أداء السلوك التوكيدى في المواقف الاجتماعية ومثال ذلك ما هو المفروض أن تقوله فتاة لشخص يطلب يدها؟ وما هي التعبيرات التي تظهر على وجهها؟ وعادة يلعب العميل دوره بنفسه ويلعب المعالج الدور المكمل له.

والفكـرة الأساسـية وراء لعب الدور هو قيام الفرد بلعب الدور الـذي يصعب عليه القيام به في الواقع الفعلي أو الحي مما قد يجعله أكثر ألفـة بـه وأكثر اعتياداً عليه وأقل تهديداً فيما بعد في المواقف الطبيعية، وأكثر وعياً بالصعوبات التي تواجهه فيها ومن ثم يعمل على تجنبها.

ويمكن مساعدة الأفراد على التحكم في الانفعالات السلبية لديهم عن طـريق تعريـضهم لمواقف تسبب لهم الشعور بالغضب والقلق ثم يقوم العميل والمرشد بتمثيل هذه المواقف ولعب الأدوار فيها ثم يناقش المرشد مـع العميل النتائج السلبية التي يتعرض لها نتيجة إظهاره للغضب والقلق وتحديـد الاسـتجابات الأكثـر توافقية للتعامل مع المواقف التي تستثير الغـضب والقلق حيث يقوم المعالج بنمذجة المواقف التي تستثير الغضب والقلـق بطريقة ملائمة وبعد مناقشة مختصرة عن هذه المهارة يعطى كل فرد في الجماعة الفرصة على تجريب أو لعب الدور مع شخص آخر في الجماعة ويكون لعب الدور متبوعاً بتغذية رجعية مباشرة فيما يتعلق بأداء الفـرد وتطبيق كل خطوة اشتملت عليها المهارة ويتم تشجيع المشاركين على تجريب المهارات وممارستها في مواقف الحياة الواقعية.

فهذه الطريقة من الطرائق الجيدة لتعليم الطلاب القيم الاجتماعية كما إنها أداة فاعلة في تكوين وتشكيل السلوكيات الاجتماعية المقبولة في المجتمع مثل الإيثار والتعاون وغيرها وتشجع الطلاب على التواصل فيما بيـنهم والـتعلم من بعضهم البعض بغض النظر عن الاختلافات الثقافية والاجتماعـية فـيما بيـنهم ولا تقتصر عملية لعب الأدوار على مرحلة دراسـية معيـنة بـل تستعمل في مختلف المراحل الدراسية مع اختلاف طبيعـتها ونـوعها وهناك العديد من قصص البطولة والشجاعة والكرم والإخلاص ومساعدة المحتاج والحفاظ على الجار التي يمكن للطلاب أن يتعلموها عن طريق لعب الأدوار.

٢ـ الواجبات المنزلية: Homework assignments

لكــي تكون المهارات والسلوكيات الجديدة التي اكتسبها الفرد في برامج تعديل السلوك ذات فاعلية في حياته فمن المهم تركيز الاهتمام على المهام أو الواجبات المنزلية، فهي التي تضمن تعميم ممارسته لما اكتسبه حديــثاً مــن ســلوكيات ومعــارف واتجاهات في تفاعله الاجتماعي مع الآخرين، كما تساعد المرشد في تقييم مدى قدرة العميل على القيام بتعميم مــا تعلمـــه في مجالات حياته المختلفة، فقد يكون أداء الفرد في الجلسة الإرشـــادية ناجحـــاً ولكن ليس بالضرورة أن يكون بنفس المستوى عند ممارســته فـــي الحياة، وتقوم الواجبات المنزلية على فكرة تكليف العميل بـــبعض الواجــبات عقب كل جلسة، فالمهارات والسلوكيات الجديدة التي تعلمهـــا العميل داخل الجلسة لابد له من التدريب عليها في مواقف الحياة الواقعـــية و يتم ذلك في نهاية كل جلسة حيث يعطى العميل واجب منزلي محدد يقوم فيه بممارسة المهارات والسلوكيات التي تعملها، وتكون بداية الواجبات من الجلسة الثانية في الغالب، وعلى العميل أن يقدم تقريراً عن هذه الواجبات خلال الجلسة القادمة ومن المهم جداً في أداء هذه الواجبات أن تكـــون مـــرتبة فـــي شكل مدرج هرمي يبدأ بالمهام الأقل إثارة للقلق والخـــوف والغـــضب لدى العميل لكي تكون إمكانية النجاح فيها عالية ثم تدريجـــياً يتم التدريب على الواجبات الأكثر صعوبة والأكثر إثارة للقلق، ويطلب من العميل أن يدون مستوى القلق لديه في أثناء أداء هذه المهام أو الواجـــبات وأن يـــدون أيضا ملاحظاته أثناء أدائه موضحاً الجوانب التي نجح في أدائها والصعوبات التي يواجهها في أثناء الأداء وعلى المرشد أن يقـــوم في بداية الجلسة الإرشادية بمناقشة هذه الواجبات لما تسهم به فى تعلـــم أنمـــاط سلوكية جديدة وتكشف عن مواقف جديدة يخشاها ويرهبها العميل.

وتقدم الواجبات المنزلية في شكل تعاقد بين المرشد والعميل يتعهد فيه العميل بمزاولة المهارات والسلوكيات التي اكتسبها في المواقف الاجتماعية التي ستواجهه، فالواجبات المنزلية تعنى إلى أي مدى يستخدم العملاء ما تعلموه من مهارات وأنماط سلوكية جديدة داخل نطاق جلسات الإرشاد أو العلاج في مواقف الحياة الواقعية، وذلك بهدف جعل العميل أكثر شجاعة وجرأة وايجابية في مواجهة المواقف الباعثة على القلق والغضب والخجل في المواقف الحياتية وخارج الجلسات وأن يقدموا تقريراً عن حصيلة واجباتهم خلال الجلسة القادمة على أن مراجعة هذه الواجبات ومن ثم يطلب من العميل تمثيلها في المرة القادمة وبعد ذلك يقدم له التغذية الرجعية والتعزيز المناسب على نجاحه في تطبيق انتقال أثر التعلم بفاعلية في حياته الواقعية.

٢- استخدام الأنشطة المختلفة:

ويمكن تعديل السلوك عن طريق دمج الطلاب في الأنشطة المختلفة ويقصد بالنشاط هو كل خبرة يكتسبها أو يمارسها الطلاب داخل المدرسة أو خارجها وفقا لميولهم واستعداداتهم وقدراتهم وحسب الامكانات المتاحة ليتم تحت إشراف المدرسة وتوجيهها وقد يفهم من النشاط على أنه هو الجانب الترفيهي للأنشطة والحقيقة غير ذلك فالنشاط هو الإجراءات والبرامج التي عن طريقها يكتسب الطفل أو المراهق المزيد من الفرص والخبرات وتعتبر الأنشطة المختلفة التي يقوم بها الفرد سواء كانت ثقافية أو بدنية أو اجتماعية أو فنية ذات أهمية كبيرة في مجال الإرشاد وتعديل السلوك خاصة مع الأطفال العاديين وغير العاديين، فهي وسيلة هامة لمساعدتهم على التعرف على قدراتهم وميولهم واتجاهاتهم،

كما أنها تمثل البيئة المناسبة لتنمية طاقات الأطفال وتفريغ الشحنات الانفعالية المكبوته لديهم وتشكل هذه الأنشطة أحد الأساليب

الهامـــة في بناء شخصية الطفل وتغيير سلوكه وتعزيز اتجاهاته الإيجابية المرغوب فيها نحو التعاون وحب العمل واستثمار أوقات الفراغ والاستفادة منها بكل ما يمكن أن يعود بالنفع عليه وعلى مجتمعه وتسهم الأنشطة في إكساب الطفل العديد من المهارات والسلوك المرغوب فيه وتعديل السلوك غيـــر الـــسوي فمـــثلاً القراءة للقصص العلمية والدينية وقصص الألغاز والمغامـــرات والمـــسابقات الثقافية بوصفها نشاط ثقافي فهي تثير شغف الأطفـــال وتجذبهم وتجعل عقولهم تعمل وتفكر وتعلمهم الأخلاقيات والقيم وتسهم بدور كبير في كشف الميول والمواهب والقدرات والهوايات الكامنة التـــي قد لا يكتشفها الطفل بمفرده وتتنوع الهوايات ما بين كتابة شعر أو قـــصة أو عمل فني أو أدبي أو علمي وغيرها فالهوايات تسهم في إشباع مـــيول الطفل ورغباته واستخراج طاقته الإبداعية والفكرية والفنية وتنمية ثقافة الأطفال وزيادة نموهم المعرفي وتنمية قدراتهم الإبداعية والابتكارية باســـتمرار وتـــزيد مـــن دافعيتهم نحو الفضول وحب الاستطلاع وتنمية المحـــصول اللغـــوي لديهم وتقلل من مشاعر الوحدة والقلق لديهم، وتنمية مهارات التواصل لديهم من خلال تدريبهم على كيفية التعبير عن الرأي ، وضـــرورة احترام الرأي الآخر ويستطيع الطفل من خلال النشاط محاكاة الأدوار الاجتماعـــية التي سيمارسها في المستقبل وتعتبر القراءة أسلوب حـــياة لـــدى الأطفال وكذلك ألعاب تنمية الخيال من الوسائل الهامة لتنمية القـــدرة العقلـــية العامـــة للطفل وتوافقه فالأطفال الذين يميلون إلى اللعب التخيلـــي يتمـــتعون بدرجـــة عالـــية من الذكاء والقدرة اللغوية والتوافق الاجتماعـــي، لهذا يجب تشجيع الطفل على مثل هذا النوع من النشاط كما أن للألعـــاب الشعبية كذلك أهميتها ،لما تحدثه من إشباع الرغبات النفسية والاجتماعية للطفل

وكـذلك يكتـسب الطفـل أثناء ممارسة النشاط الفني مثل الرسم ، والـرقص ، والتمثـيل وكـذلك الموسـيقى والفنون التشكيلية العديد من المهارات حيث أنها تعمل على تنمية الخيال والتذوق الجمالي لدى الطلاب ولمـا لهـا من دور كبير في نمو شخصية الطفل والتعبير عن مشكلاته وصراعاته والتنفيس عن الانفعالات الداخلية التي يشعر بها ويعاني منها عـن طـريق الفـنون المختلفة فعندما يكون هناك طفل كثير الغضب أو يـتعامل بعدوانـية مع الآخرين ويرفض اللعب معهم فإننا نقدم له ورقة ونطلـب منه أن يرسم عليها، ومن هنا يتعين على الأسرة ضرورة توفير الألـوان والأوراق وعجائن الصلصال بشكل دائم داخل المنزل ليعبر من خلالهـا الأطفال عن انفعالاتهم اليومية ويصبح هذا الأمر جزءاً هاماً من نشاطاتهم اليومية وذلك لأن هذا يجعل الطفل يدرك مشكلته من جهة ومن جهة أخرى يعمل على تفريغ العدوان والغضب لديه.

وكـذلك الأنشطة الرياضية هامة جداً لحياة الطفل حيث تعمل على اسـتثمار الطاقـة الموجودة لدى الطفل وتزيل الكسل والخمول من العقل والجـسم ،ولذا تقول الحكمة الشهيرة العقل السليم في الجسم السليم وتتيح للطلاب فرصة الالتقاء والتفاعل الاجتماعي مع أقرانهم وفرصة للارتقاء بمواهـبهم وقـدراتهم الرياضية كما تعمل أنها تساعد على التوافق السليم والمثابـرة وتحمـل المـسؤولية والشجاعة والإقدام والتعاون، فمثل هذه الأنشطة البدنية خصوصاً لدى الأطفال في المراحل العمرية المبكرة تعمل علـى تـصريف أشكال القلق والتوتر والطاقة بشكل سليم حتى لا يكون تصريف هذه الأشياء عن طريق سلوكيات غير مرغوب فيها مثل العدوان وكـذلك أيضا تسهم الأنشطة الاجتماعية مثل الرحلات الخارجية وأنشطة الكـشافة والاشـتراك في المعارض المدرسية وزيارة المرافق والمنشآت العامـة والمعالم والمتاحف والمكتبات العامة وإقامة المسرحيات المدرسية

في بناء شخصية الطفل وتعديل سلوكه وتنمية قدراته وثقافته وتكسبه الثقة فـــي النفس وتحمل المسئولية ويعتبر النشاط المسرحي بالمدارس من أبرز الأنشطة وأسرعها تأثيراً على الطفل لما له من دور هام في نمو شخصية وسلوك الطفل وهذا الدور ينبع من استماع الطفل إلى الحكايات ورواياتها والـــتدريب من خلاله على القراءة المعبرة والإلقاء الجيد وكيفية مواجهة الجمهـــور والقـــدرة علـــى أداء الأدوار المراد تمثيلها ، إضافة إلى تنمية مـــواهب أخـــرى لـــدى الأطفـــال كالكـــتابة الدرامية والإدارة المسرحية والإخراج والثقافة في مجال المسرح.

ولاشك أن ممارسة الأدوار القائمة على المشاهدة الخيالية،من شأنها أن تنمـــي قـــدرة الطفـــل علـــى الخـــيال والتفكير إلى حد كبير، كما أن المسرحيات المدرسية تسهم إسهاما كبيرا في تضج شخصية الأطفال فهي تعتبـــر وسيلة من وسائل التواصل المؤثرة في تكوين اتجاهاتهم وميولهم وقـــيمهم ولـــذلك فالمـــسرح المدرســـي هـــام جدا في غرس القيم الدينية والاجتماعـــية وغـــرس روح المحبة والتعاون الجماعي وتنمية الإحساس بالجمال الأدبي و الفني وعلاج بعض عيوب النطق والكلام لدى الأطفال وتـــتعدد مجالات النشاط المسرحي وهي تشمل الإلقاء المسرحي ومسرح العرائس والثقافة المسرحية والتأليف المسرحي ومسرحة المناهج والتمثيل الدرامـــي وهـــو مـــا يعرف بالتمثيل النفسي المسرحي وهو أحد أشكال الإرشـــاد النفسي الجمعي وفيه يتم تدريب الطفل على التلقائية في التفكير، والحـــديث، والتعبيـــر عمـــا يعانـــي مـــن مشكلات أو وانفعالات سلبية وصـــراعات تدور في داخل نفسه ومع المجتمع من حوله وقد يستخدم في تطبيق ذلك أسلوب لعب الدور.

وبـــوجه عـــام تلعب الأنشطة بمختلف مجالاتها وأنواعها دوراً هاماً في تعـــديل ســـلوك الأطفال وتشجعهم على التفكير المنظم والابتكار والإبداع وإظهـــار المـــواهب المدفـــونة داخل نفوسهم واستثمار وتوظيف أوقات

فــراغهم التوظيف الأكمل ، وتسهم الأنشطة بدور كبير في تعليم الأطفال غيــر العاديين وخاصة الأطفال المتخلفين عقلياً حيث تركز على تدريب حــواس الطفــل وتنمية مهاراته الحركية ومساعدته على استكشاف البيئة التــي يعــيش فيها وتدريبه على التمييز الحسي من خلال أنشطته اليومية مــثل تمييــز الأصــوات والــنغمات المختلفة من قبيل أصوات الطيور والحيوانات وتمييز الطعم، الحلو والمر والمالح والحامض وتمييز الأشكال والأطــوال والألــوان والأحجام وتدريب الطفل الاعتماد على نفسه عن طــريق المواقــف الحــرة في النشاط وإكساب الطفل السلوك الاجتماعي المقــبول وتنمــية مشاعر الطفل نحو نفسه ونحو الآخرين بشكل ايجابي وتنمــية اهــتمامه بالأنــشطة خارج الفصل مثل الرسم والنحت والنجارة والنــسيج وزيادة معلوماته وإكسابه الخبرات التي تفيده في حياته اليومية والــتفاعل الإيجابي مع زملائهم ومعلميهم وعند تعليم الطفل المعاق عقلياً أي نــشاط يجــب أن تكــون المدة قصيرة وعلى فترات مع الآخذ بعين الاعتــبار أن الطفل يجد صعوبة في الانتقال السريع من نشاط لآخر، كما أن الطفل يفتقر إلى المبادأة ، ولذا يجب على المعلمة تدريبه على المبادأة بان تجعله يختار ما يريده من لعب ونشاط.

فالنــشاط إذن لــيس مــادة دراســية منفصلة عن المواد الدراسية الأخــرى،بل إنــه يتخلل كل المواد الدراسية، وهو جزء مهم من المنهج المدرســي بمعناه الواسع (الأنشطة غير الصفية) الذي يترادف فيه مفهوم المــنهج والحياة المدرسية الشاملة لتحقيق النمو المتكامل للتلاميذ ،وكذلك لتحقــيق التنــشئة والتــربية المــتكاملة المتوازنة ، كما أن هذه الأنشطة المدرســية تــشكل أحد العناصر الهامة في بناء شخصية الطالب وصقلها وتشكيل سلوكه الايجابي وتغيير وتعديل السلوكيات السلبية وغير المقبولة اجتماعــيا لــدى للطــلاب ممــا يؤدى ذلك إلى تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للأطفال.

وعلـــى هذا نستطيع القول أن الأنماط السلوكية السلبية لدى الأطفال تتغير عن طريق الأنشطة المختلفة ويقع على المنهج المدرسي عبء كبير فـــي تعـــديل السلوك السلبي للتلاميذ ومن الأمور التي يجب على المناهج المدرسية مراعاتها أن يهتم المنهج بما تعلمه الأطفال في داخل أسرهم قبل التحاقهم بالمدرسة حتى يستطيع تصويب ما قد يكون لديهم من أخطاء وأن يراعي مستوى النضج الذي وصل إليه التلميذ وحاجاته وميوله واستعدادته ويتـــيح المـــنهج السليم فرص متنوعة لملاحظة الطفل في علاقاته خارج المدرســـة وعلى أساس نتائج هذه الملاحظة يوجه الطفل توجيها يساعده علـــى اكتـــساب الـــسلوك السليم وأن يساعد المنهج التلميذ على استخدام الأســـلوب العلمي في التفكير وإكسابهم المهارات والاتجاهات والقيم حتى يـــستطيع مـــواجهة مـــا قد يعيقه من مشكلات في البيئة التي يعيش فيها وبالتالي يصبح التلميذ قادراً على التغيير وفي مجال الإرشاد بصفة عامة وتعـــديل الـــسلوك للأطفـــال بصفة خاصة فإن المرشد يمكن أن يلجأ إلى الأنـــشطة الرســـمية وغيـــر الرسمية لممارسة الإرشاد الإنمائي والوقائي والعلاجي

وفي إطار المدرسة يستطيع المرشد أن يستثمر مجموعات النشاط لتحقـــيق الأهداف الإرشادية في مراحلها المختلفة فعلى سبيل المثال يمكن للمرشـــد أن يـــستفيد من الأنشطة الثقافية والاجتماعية في تنمية مواهب وقدرات الطلاب الذين يتعامل معهم في الإرشاد وكذلك في معالجة بعض المـــشكلات النفـــسية مثل القلق الاجتماعي والعدوان والعزلة الاجتماعية وغيرها.

وعلى المرشد أن يحذر إدخال الطفل لجماعة النشاط قبل التأكد من استعداده لذلك الدخول والعمل على تهيئته لذلك لتحقيق أكبر درجة ممكنة مـــن الـــنجاح، كما يجب أن يعمل المرشد عن قرب مع رواد النشاط لهذا

الغــرض بحــيث يكــون معروفاً لهم الأهداف العلاجية الخاصة لبعض الحــالات وبأســلوب مبسط وسهل كما أن الإسراع في إدخال الطفل إلى مجمــوعة النــشاط قبل التهيئة لذلك سيؤدي إلى إحباط الطفل فعلى سبيل المــثال الطالــب الذي يعاني من العزلة الاجتماعية لا يتم إدخاله لجماعة النــشاط الاجتماعــي قــبل أن يتأكد المرشد أنه اكتسب بعض المهارات الاجتماعية التي تساعده على ذلك وحتى لا يتعرض لإحباط شديد.

٤. أسلوب اللعب:

يعــد اللعــب إحــدى الطرق والأساليب شائعة الاستخدام في مجال تعديل سلوك الأطفــال وعندما نتحدث عن أسلوب اللعب فإن أول ما يتبادر إلى الذهن على أنه ذلــك الــسلوك الذي يقوم به الطفل بغرض التسلية وتمضية الوقت واللعب بهذا المعنــى يــرتبط بالنواحي السلبية إن هذا النوع من اللعب هو اللعب غير الموجه وغيــر الهــادف ولكــن قد يكون اللعب وسيلة علاجية فعالة مع الأطفال لعلاج المــشكلات الــسلوكية لديهم ويكون موجهاً وهادفاً وذا قيمة تربوية إذا ما استغل بطــريقة صــحيحة،فاللعب بالنسبة للطفل هو بالضبط وسيلة للتعبير اللفظي عند الكبار فالأطفال يعبرون عن أنفسهم ومشاعرهم من خلال اللعب وسلوك اللعب هو عبارة عن نشاط حر يمارسه الأطفال يسهم في تنمية سلوكهم وشخصياتهم وخفض مــشاعرهم وانفعــالاتهم فالطفــل بحاجــة إلى التخفيف من المخاوف والتوترات والصراعات النفسية التي يتعرض لها.

ولــذلك يــساعد أســلوب اللعب الطفل في التعبير والتنفيس عن انفعالاته ومخاوفــه إذ يــستخدم اللعب كمخرج للقلق والتوتر وإشباع الكثير من الحاجات والــرغبات التــي لا يــتحقق لهــا الإشباع في الحياة اليومية للطفل وبالتالي تقل الإحباطات ومشاعر الضيق والقلق لدى الطفل في المواقف المختلفة فالطفل أثناء قــيامه بــسلوك اللعب وتوحده مع الأدوار التي يقوم بها في اللعب يستطيع تفريغ رغباته المكبوتة ونزعاته العدوانية ومخاوفه واتجاهاته السلبية وخراجها من داخله

إلـــى اللعـــبة التي يلعب بها كما أن سلوك اللعب ينمي مهارات التواصل اللفظي وغيـــر اللفظـــي لدى الأطفال ويعتبر أيضا وسيلة للتعبير عن الذات والكشف عن قدراتها ومواهبها وإمكاناتها ، ووسيلة للتخلص من المواقف والأحداث الضاغطة التـــي يتعـــرض لها في البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها ويزيد اللعب من اهتمام ودافعية الأطفال للتعلم وتنمية مداركهم ومعارفهم ومهاراتهم المختلفة مثل مهارات حـــل المشكلة واتخاذ القرار وتحمل المسئولية خاصة إذا كانت هذه الألعاب تدور حول مواقف حية ومشكلات واقعية ، وتمكينهم من تطبيق ما تعلموه من مهارات فـــي المواقـــف الحياتية المختلفة وتنمية بعض القدرات الخاصة لدى الأطفال مثل القدرات الابتكارية والإبداعية وتنمية بعض الميول المهنية والعلمية لدى الأطفال ولقد استخدمت طريقة العلاج باللعب أو اللعب العلاجي Play therapay كطريقة فعالة للعلاج النفسي بالنسبة للأطفال الذين يعانون من بعض المخاوف والتوترات النفسية ولقد استخدم فرويد رائد مدرسة التحليل النفسي اللعب كأسلوب في العلاج النفـــسي لأول مرة مع الطفل هانز الذي كان يخاف من الخيول إذ قام الطفل هانز بتمثـــيل دور الحـــصان فـــي ألعابه التلقائية لمرات متعددة وبعد ذلك تخلص من مخاوفـــه من الخيول التي أصبحت مألوفة له وبذلك استخدم فرويد أسلوب اللعب التلقائي بديلاً عن التداعي الحر الذي كان يستخدمه في علاج الراشدين.

وكـــذلك أيـــضا اســـتخدم اللعـــب في علاج الأطفال غير العاديين ومنهم المتخلفـــين عقلـــياً وذلـــك في محاولة للتأثير على سلوكهم وتعديله بشكل ايجابي ومباشر ولقد أوضحت ميلاني كلين أن ما يقوم به الطفل في اللعب الحر يرمز إلى الـــرغبات والمخـــاوف والـــصراعات غير الشعورية وهو ما يتطلب من المرشد النفـــسي إقامة علاقة مهنية خاصة بالطفل يمثل فيها المرشد دور الشخص العادي بيـــنما يقـــوم الطفل بتوضيح عدد من الأدوار التي تعبر عن علاقاته مع الناس أو شـــعوره نحـــوهم فعن طريق اللعب يستطيع الطفل أن يسقط مشكلاته وصراعاته وانفعالاته المكبوتة

فاللعب يمثل أو يعد مخرجاً وتفريغاً لهذه الانفعالات والصراعات ولذا يجب أن يمارس اللعب في جو آمن يخفف من قلق الطفل ويسهم وتعديل سلوكه ومعالجة مشكلاته وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للطفل مع البيئة وتبعاً لذلك يمكن للمرشد دراسة سلوك الطفل عن طريق ملاحظته أثناء اللعب،وأن يترك له حرية اختيار اللعبة الملائمة لسنه، وبالطريقة التي يراها مناسبة وها ما يعرف باللعب الحر، وقد يختار المرشد اللعب وأدوات اللعب المناسبة لعمر الطفل ومشكلته،ثم يترك الطفل يلعب وحده وقد يشاركه في اللعب تدريجياً ويقوم المرشد بدوره في تدوين ملاحظاته ومن الألعاب التي يمكن استخدامها مع الأطفال الدمى والصلصال، أقلام الرسم، الكرة، المكعبات الخشبية، نماذج السيارات، وقد يسمح للطفل أثناء اللعب أن يقذف بأدوات اللعب وأن يعبث بألوان الرسم وأن يكسر الدمى أو يمزق الورق لأن ذلك يخفف الميول العدوانية لدى الطفل العدواني وفى حالة الخوف من حيوانات معينة يمكن تخفيف خوف الطفل تدريجيا بتعويده على اللعب بدمى حيوانات تمثل التي يخافها على أن يتم ذلك في مواقف آمنة وسارة متدرجة ثم يكرر عرضها حتى يألف هذه الحيوانات ويمكن الذهاب به إلى حديقة الحيوانات ليراها على الطبيعة دون خوف أو قلق ويعتبر اللعب أسلوباً هاماً لتعليم الطفل المعاق عقلياً حيث يمكن للأم أن تعلم طفلها أشياء كثيرة عن طريق اللعب ويشعر الطفل أنه يلعب ويلهو وهو سعيد ومن خلال هذه المشاعر يتعلم الكثير من المهارات وفي اللحظة التي يفقد فيها إحساسه بمتعة اللعب يجب على الأم التوقف والاستجابة له وتختلف طريقة اللعب باختلاف السن ويساعد اللعب الطفل على التواصل مع غيره والتعبير عن نفسه ويتعلم المشاركة وتبادل الأدوار وبالتالي يكون أقل تمركزا حول نفسه وأقل أنانيه وفى أثناء اللعب مع الطفل يجب أن يقترن اللعب بالحديث حتى يتعلم الطفل التخاطب والتواصل

ولكي يتعلم الطفل التواصل يجب أن يكون هناك شخص أخر يتواصل معه وأن يكون هناك موضوع يدور حوله الحديث لذلك يجب التحدث معه بالأشياء

التـــي يمارســـها في حياته اليومية وليس عن أشياء لا يعرفها ولا تمثل له شيء وعـــندما يـــتحدث الطفل قد يخطئ في نطق الألفاظ أو يعكس وضعها أو يعكس بعـــض الحـــروف فـــي هذه الحالة يجب على الأم أن تطلب منه النطق بالطريقة الصحيحة.

٥ـ تدريب وتعليم الوالدين:

تـــشير معظـــم الدراسات العربية والأجنبية أنه توجد علاقة بين الأسرة والسلوك المـــضطرب للطفـــل ، وإذا كان الطفل يعانى من اضطرابات سلوكية ، فإنها في الأصـــل بمثابة انعكاسٍ لصراعات اجتماعية داخل الأسرة ، ومن هنا فإن أفضل طـــريقة لمساعدة الطفل هي تدريب وتعليم الوالدين بقصد تعديل أساليب المعاملة الـــوالدية اللاسوية التي يستخدمها الوالدان في تنشئة أطفالهم وتدريبهم على تعديل سلوك أطفالهم العدوانيين والسلوك الإنسحابى والنشاط الزائد والخجل وغيرها من المشكلات السلوكية لدى أطفالهم

وعلى هذا الأساس يعد التدريب على إدارة الوالدين ذات أهمية كبيرة في خفض المـــشكلات الـــسلوكية لدى الأطفال حيث أن المشكلات السلوكية تأتي في معظم الأحـــوال مـــن أســـباب أسرية ومن خلافات وتوترات تحدث في محيط علاقاتهم بالأســـرة ولهـــذا فلابد من أن تبحث الأسرة عن تلك الأسباب وأن تضع نهاية لها حتـــى تـــنخفض المـــشكلات الـــسلوكية لـــدى الطفل فمسئولية حماية الطفل من الاضـــطرابات الـــسلوكية تقـــع غلى عاتق الآباء والأمهات خاصة وأن الأطفال يـــسلكون بطـــريقة سلبية نتيجة لأساليب المعاملة الوالدية السلبية التي تقوم على أساس من النبذ والإهمال والقسوة في تنشئتهم وبالتالي لا يقتصر علاج المشكلات السلوكية على الطفل فقط بل يمتد ذلك ليشمل الوالدين معا أو أحدهما.

وأياً كان الأمر فإن تغيير سلوك الآباء واتجاهاتهم يكون له تأثير أفضل في تغيير سلوك الطفل ومن ثم فلابد أن تكون برامج الإرشاد وتعديل السلوك شاملة لكل من الطفل والوالدين ولذلك فإن تدريب وتعليم الوالدين يعد أمراً هاماً في تعديل سلوك

الطفــل وتنشئته وذلك بهدف تعديل اتجاهات الوالدين ومساعدتهم على التعامل مع أطفــالهم ومــع مــشكلاتهم بفاعلــية عــن طريق عدة فنيات وهى المحاضرات والمناقــشات والــنمذجة ولعــب الأدوار والتعزيز والواجبات المنزلية والإرشاد بالقــراءة فالنمذجة تستخدم في إرشاد الوالدين وقد تكون النمذجة حية فى مواقف الحياة ويقوم بها الآباء أنفسهم وقد تكون النمذجة من خلال استخدام أشرطة الفيديو وذلــك عــن طريق تقديم أفلام تعليمية أو استخدام صور توضح أساليب التنشئة الــسليمة للأطفال كما يمكن استخدام السيكودراما ولعب الدور في إرشاد الوالدين حيث أن كثيراً من المشكلات التي يعاني منها الأطفال داخل الأسرة يمكن ترجمتها إلى مواقف تمثيلية يقوم فيها الطفل وأعضاء الأسرة بلعب الدور وقلب الدور معاً كما يمكن استخدام المحاضرات والمناقشات الجماعية بوصفها أحد أساليب الإرشاد الجماعــي وتمــثل المكــون التعليمي في الإرشاد النفسي حيث يلعب فيها عنصر التعلــيم دوراً هامــاً فهي تعتمد على إلقاء محاضرات سهلة على الآباء ثم يتخللها ويليها مناقشات وذلك بهدف تعديل اتجاهات الآباء نحو الأطفال وسلوكهم.

ويمكــن أيضاً استخدام التعزيز في إرشاد الوالدين حيث يتم تعليم الآباء كيفــية اســتخدام التعزيــز عــندما يؤدى الطفل السلوك المرغوب فيه ويقلع عن ممارســة العــدوان كمــا يمكــن استخدام الإرشاد بالقراءة وفيه يتم تزويد الآباء بالكتيــبات المــرتبطة بأســاليب تنشئة الأطفال وكيفية التعامل إيجابياً معهم مما يــساعدهم علــى اكتــساب حــصيلة واسعة من المعلومات والأفكار المفيدة التي تساعدهم على فهم الخصائص النفسية الطفل وسلوكه لأن ذلك يسهم إلى حد ما فى تعديل البنية المعرفية لدى الآباء ويسهم فى تغيير اتجاهاتهم فلا شك أن المعارف والمعلومات الجديدة تسهم في تعديل اتجاهات الأفراد.

وممــا يجدر ذكره أن إرشاد الوالدين ومشاركتهما فى البرامج الإرشادية وتعديل الــسلوك يعــد شرطاً ضرورياً للتدخل الفعال في علاج مشكلات الأطفال وتأتى أهمية التدريب على إدارة الآباء من منطلق أن بعض الآباء يسيئون معاملة أطفالهم

مما يدفع بهم إلى السلوك العدوانى أو يمارسون ذلك السلوك نتيجة للتصدع الذي يطـرأ علـى الأسـرة أو لوجود مشكلات وخلافات فى محيط الأسرة فلاشك أن مـشكلات الطفل غالباً ما ترتبط بمشكلات الوالدين ولهذا فإن تدريب الآباء على مهـارات الـوالدية ومهـارات التواصل مع الأبناء يؤدى بالضرورة إلى تحسين العلاقات بين الآباء وأطفالهم وخفض العدوان والغضب لدى أطفالهم.

ومـن المهارات الوالدية التي يتم التدريب عليها مهارات التواصل اللفظي وغير اللفظـي بين الآباء والأبناء والقدرة على فهم انفعالات الأبناء وتفسيرها والتعرف عليها والقدرة على التحكم في انفعالاتهم وتنظيمها والقدرة على توصيل الانفعالات ونقلهـا بطرق ملائمة وفعالة كما أن الهدف من التدريب هو مساعدة الآباء على فهـم ومعرفة أساليب المعاملة الوالدية السوية وكيفية التحكم فى انفعالات الأطفال كالغـضب والعـدوان وتعديل اتجاهات الوالدية غير السوية التى يستخدمونها فى تنـشئة الأطفال وذلك من خلال تبصير الوالدين بالاتجاهات السوية وفهم الوالدين لحاجـات الأطفـال وأهمية العلاقة السوية بينهما وكيفية تعديل سلوك أطفالهم من خلال استخدام عدة فنيات تم تدريبهم عليها خلال جلسات البرامج الإرشادية.

ولقـد دلـت الدراسـات النفسية على أن الأم تلعب دوراً هاماً في تنشئة الأطفـال باعتـبارها مـصدراً للحب والدفء والحنان ولها أكبر الأثر فى البناء والـتكوين النفسي للطفل وتحديد سلوكه ولعل هذا هو السبب في إشراك الأمهات فـى البرامج الإرشادية وذلك على اعتبار أن الأم هي نقطة انطلاق الطفل وحجر الـزاوية فـى نمـوه وهى التي تساعده على إشباع حاجاته ورغباته وتعمل على خفـض توتراته وصراعاته وتجلب له الراحة والسرور فهي أكثر ارتباطاً بالطفل مـن الأب ولاسيما إذا كان الأب في حالة غياب دائم عن الأسرة سواء كان ذلك بالسفر للخارج لمدة طويلة أو بالسجن أو الموت أو كان وضع الأب في الأسرة ما يعـرف بالحاضر الغائب نتيجة للضغوط الحياتية مما يجعل الطفل يشعر بالجوع العاطفـى وهـذا لا يعنى التقليل من دور الأب فى عملية التنشئة بل إبراز الدور الهـام لـلأم فكـلاً من الدورين معاً يشكلان أهمية كبيرة فى نمو شخصية الطفل وتشكيل سلوكه وتنشئته.

وجملة القول يعتبر تدريب الوالدين أحد التدخلات الإرشادية الأكثر أهمية فـي خفض المشكلات السلوكية لدى الأطفال ومنها العدوان والغضب ويهدف إلى تعـديل أنمـاط الـتفاعل بين الآباء والأطفال وذلك من خلال تعزيز ودعم أنماط الـتفاعل الإيجابـية الاجتماعية داخل الأسرة بدلاً من أنماط التفاعل الإجبارية أو القهـرية وهـذا الـتدريب يقوم على فرضية مؤداها أن المشكلات السلوكية لدى الأطفـال تـنمو وتظهـر في الأسرة من خلال العقاب والتعزيز المباشر للسلوك العدوانـى وخلال العلاج يتبنى المعالج موقف توجيهي نسبياً حيث أنه يعلم الآباء استخدام إجراءات وفنيات معينة لتعديل أساليب تفاعلهم واتجاهاتهم مع أطفالهم كما يـتم تـدريب الآبـاء أيضاً على تحديد وفهم وملاحظة المشكلات السلوكية لدى أطفالهم بطرق وأساليب جديدة وفعالة.

الفصل الثامن

تطبيقات عملية في تعديل سلوك الطفل

الفصل الثامن
تطبيقات عملية في تعديل سلوك الطفل

مقدمة :

وفـــي هـــذا الفصل سوف نتناول بعض المشكلات السلوكية التي نعتبرها أكثر المشكلات انتشاراً وذيوعاً لدى الأطفال داخل الفصل وكيفية التعامل معهـــا من قبل المرشد نشئ من التفصيل في محاولة لإلقاء الضوء عليها وبيان مجموعة من الأساليب المستخدمة في تعديلها وخفضها.

أولا : النشاط الزائد:

يعتبـــر ســـولومون solomons (١٩٥٧) هـــو أول مـــن استخدم كلمة hyperkinetic عند الحديث عن اضطراب الحفزة لوصف الأطفال ذوى النشاط الزائد والذين لديهم مدى قصير في الانتباه ولديهم اندفاعية وضعف فـــي التركيز وعدم قدرة على إرجاء اشباعاتهم، ومما لاشك فيه أن بعض الأطفـــال يظهرون سلوكيات مزعجة ومشوشة تؤثر على سير العمل في الفـــصل الدراسي ويفسرها المعلمون غالباً على أنها تصرفات غير لائقة مـــن طفل لا يشعر بالمسؤولية أو بعبارة أخرى طفل مشاغب وفوضوي ومـــندفع وعدوانـــي وشقي وغير مبالٍ وهذا ما يجعله موضع شكوى من المعلمـــين والـــوالدين ، دون أن يعلمـــوا أن هذا الطفل يعاني من النشاط الحركـــي الزائد، ولا يستطيع معه أن يسيطر على سلوكه واندفاعه وعدم انتـــباهه، ولا يمكـــن أن يبقـــى هادئا في مكانه، بل يرغب وبشدة في أن يمـــارس نشاط الجري والقفز باستمرار وفي أي مكان سواء في المنزل، المدرســـة، الـــشارع دون هـــدف محدد وهذا يسبب قلق للآخرين، ممن يـــتعاملون معه ومن ثم يستوجب الأمر ضرورة التدخل لمنع وإيقاف هذه السلوكيات المضطربة من الظهور لدى الأطفال.

وكثيــراً ما يوصف الطفل الذي يعاني من النشاط الزائد بالطفل السئ أو الــصعب أو الطفــل الذي لا يمكن ضبطه فبعض الآباء يزعجهم النشاط الــزائد لــدى أطفالهم فيعاقبونهم ولكن العقاب يزيد المشكلة سوءاً ويعتقد الكثيــر أن اضــطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه يخص الأطفال دون غيرهم، وأن الكبار لا يعانون من هذا الاضطراب، أي أن الأطفال ينمون مع هذا المرض وتختفي جميع أعراضه عند البلوغ. ويرجع هذا الاعتقاد الشائع إلى عدة أسباب من أهمها أنه لم يتم التعرف على هذا المرض إلا مــنذ فتــرة بسيطة نسبياً، فبالرغم من التعرف على هذا الاضطراب عند الأطفال منذ زمن بعيد، فإن حقيقة تأثيره على البالغين لم تتضح للعاملين فــي هــذا المجال إلا في العقود القليلة الماضية. وتدل الدراسات الحديثة على أن ما يقارب ثلثي عدد الأطفال الذين يتم تشخيصهم بهذا الاضطراب ســوف يعانــون من أعراضه بعد البلوغ بشكل يؤثر على جوانب حياتهم الأكاديمية والعملية والاجتماعية المختلفة

ولقــد كــان هوفمان (١٨٤٥) هو أول من وصف النشاط الزائد ويعرف النــشاط الحركــي الزائد بأنه نشاط مفرط وغير طبيعي وزائد عن الحد الطبيعــي المعقــول أو يمثل قدراً كبيراً من الحركة الجسمية ومقدار من السلوك غير الملائم فالنشاط الزائد هو زيادة في النشاط عن الحد المقبول بشكل مستمر، كما أن يمكن الحركة التي يصدرها الطفل لا تكون متناسبة مع عمره الزمني ومثال ذلك الأطفال في سن الثانية تكون حركتهم نشطة جــداً نحو استكشاف البيئة، لذا فهي مناسبة لعمرهم الزمني إلا أن نشاط مساوياً لهذا من قبل طفل عمره عشر سنوات خلال المناقشة الصفية يعتبر نــشاطاً غير مناسب ويطلق عليه أحياناً فرط الحركة"أو اضطراب نقص الانتباه وهو أحد المشكلات السلوكية لدى الأطفال.

ويعــرف زكــريا الــشربينى (١٩٩٤) اضــطراب نقــص الانتباه بأنه اضــطراب يتــصف بضعف القدرة على التركيز وانجذاب الطفل إلى أي

مثير خارجي ملهياً عن المثير السابق في فترة لا تتجاوز الثواني وسرعة الغضب والضحك بعمق والانجذاب إلى أي شئ دون تفكير أو روية مادام قد استهواه .

و يعــرف بأنه سلوك اندفاعي مفرط وغير ملائم للموقف وليس له هدف مباشــر، و يــنمو بشكل غير ملائم لعمر الطفل ويؤثر سلبا على سلوكه وتحصيله ويزداد عند الذكور أكثر منه عند الإناث ويمكن تعريفه إجرائياً علــى أنــه الخروج من المقعد والتحدث دون إستئذان والتجول في غرفة الصف وإلقاء الأشياء على الأرض والإزعاج اللفظي.

فالأطفــال ذوى النــشاط الــزائد دائمى الحركة بصورة غير مقبولة فلا يستقرون في مكان واحد لأكثر من دقائق ويخرجون من أماكنهم كثيراً ولا يركزون طويلاً على أي شئ يقال أو استكمال الشيء حتى نهايته ويحبون كثــرة الكــلام والثرثــرة وعــدم القدرة على الالتزام بالنظام ويقاطعون الآخرين، وغالباً ما يحملقون في الفصل الدراسي وما به من أدوات أكثر مــن المعلــم أو السبورة أو حتى المهام التي توكل لهم ويكون أداؤهم في معظمــه غير مكتمل ويعانون عدم القدرة على ضبط الذات ولديهم زيادة غيــر عادية في الطاقة ويبدو ذلك في صورة عدم الجلوس مستقراً وعدم الانتباه والقدرة على التركيز وشرود الذهن والقابلية للتشتت والتحول من نشاط إلى آخر بسرعة.

ويعتقد البعض أن ما يسمى بالنشاط الحركي الزائد هو مرض مستقل قائم بذاته وهذا اعتقاد خاطئ فالنشاط الحركي الزائد يعتبر عرض لكثير من الاضطرابات المختلفة أو بعضها فقد يكون الطفل زائد النشاط بسبب تلف مخــي أو اضــطراب انفعالــي أو ضعف عقلي وعلى هذا يظهر النشاط الحركي الزائد لدى الأطفال الذين يعانون من إصابات في المخ أو تخلف عقلي أو يكون لديهم اضطرابات انفعالية مما يترتب على ذلك نتائج سلبية

من نقص الانتباه وقلة فترات النوم وبعض المشكلات الدراسية والمشكلات المعرفية والاندفاعية وعدم القدرة على السيطرة على النشاط الحركي وسرعة الاستثارة وعدم التروي في التفكير والمسارعة إلى رد الفعل دون ضابط، وعدم السيطرة على الانفعالات قولاً أو عملاً ولهذا نستخلص أن النشاط الزائد يتميز بثلاثة أعراض أساسية وهى الاندفاعية وعدم الانتباه والحركة الزائدة غير الهادفة وغير المقبولة اجتماعياً إلى جانب مجموعة أعراض ثانوية منها ضعف التحصيل الدراسي وعدم القدرة على إقامة علاقات طيبة مع الآخرين وعدم الطاعة وممارسة العدوان وإحداث الفوضى وضعف القدرة على تحمل الإحباط وعدم الاتزان الانفعالي ونقص تقدير الذات وصعوبة التركيز في الأنشطة المدرسية واللعب كما يعانى بعض الأطفال من ذوى النشاط الزائد من صعوبات التعلم

وتشير الإحصاءات إلى أن ٩٠% من الأطفال الذين تم تصنيفهم على أنهم يعانون من النشاط الزائد ونقص والانتباه هم من الذكور، على الرغم من أن بعض الدراسات قد أشارت إلى أن عدد الإناث والذكور الذين يعانون منه متساوي وينزع الذكور عادة إلى النشاط الحركي أكثر من الإناث فقد نجد العديد من الإناث اللواتي يواجهن مشكلة النشاط الحركي الزائد ونقص الانتباه يملن أكثر لأحلام اليقظة ويشعرن بعدم الرضا، وكثيرا ما يواجهون مشاكل في التحصيل الأكاديمي، إلا أنهن لا يستطعن الانتباه بنفس الدرجة التي يكون عليها الذكور الذين يعانون من نفس المشكلة إذ نجد الذكور عادة يخرجون من مقاعدهم الدراسية ويتحدثون دون انتظار لدورهم. كما أنهم يقاطعون عادة الآخرين ويزعجونهم وكثيراً ما يجعلون الحياة بالنسبة لهم ولغيرهم صعبة وغير مريحة، فهم قادرون على إثارة الخلافات والصراعات داخل الفصل أو حتى في منزل، وقد يفعلون ذلك

حباً للإثارة والاستمتاع، ويصفهم الوالدين والمعلمون عادة بالكسل والعناد وعدم القدرة على تحمل المسؤولية. كما أن كثيراً من الأطفال ينزعجون منهم ويفضلون عدم مصاحبتهم فهم يتصرفون اقل بكثير مما هو متوقع منهم ومن قدراتهم الحقيقية وغالباً ما يكون تقدير الذات لديهم منخفضا.

وتشير الإحصاءات إلى أن ٥٠% من الأطفال الذين يعانون من تشتت الانتباه يمكن تعليمهم في الفصل الدراسي باستخدام استراتيجيات تربوية ملائمة معهم وإعداد المعلم بشكل مناسب لمساعدتهم أما بقية الأطفال ٥٠ % أيضا فإنهم يحتاجون إلى بعض الخدمات الخاصة الملاءمة لهم.

وتبين الدراسات أن اضطراب النشاط الزائد ونقص الانتباه يترافق مع عدد من الاضطرابات النفسية الأخرى فهناك علاقة بين فرط النشاط والاضطرابات السلوكية كما أن هناك أيضاً بينه وبين الاضطرابات الذهانية مثل الفصام واضطرابات النمو ومنها اضطراب التوحد كما أن بعض الأطفال الذين يعانون من صعوبات التعلم قد يعانون بشكل أو بآخر من فرط النشاط أو نقص الانتباه وأن بعض الأطفال المصابين بالفصام تظهر لديهم أعراض نقص الانتباه أو فرط النشاط.

أسباب النشاط الزائد:

حاولت نظريات عديدة تفسير النشاط الزائد وتحديد أسبابه وتوصلت إلى أن هناك العديد من العوامل الوراثية والأسرية والثقافية والاجتماعية والتي تتفاعل معا في حدوث النشاط الزائد ويمكن توضيح هذه الأسباب في ما يلي

١- عوامل بيولوجية: وتتمثل في الإصابة المخية وحدوث تلف بالمخ نتيجة لتعرض الدم لمواد ضارة أثناء الحمل مثل التدخين أو تعاطي بعض الأدوية، وأحيانا نتيجة للولادة قبل الأوان أو لعُسر الولادة ، مما ينتج عنه تلف لبعض خلايا المخ بسبب نقص

الأوكسجين فالأطفال ذوى النشاط الزائد معظمهم لديهم اضطرابات كهروفسيولوجية في أداء وظائف المخ مما يؤدى ذلك إلى ظهور الاستجابات غير المناسبة لديهم.

٢- عوامل وراثية: للوراثة دورا كبيرا في حدوث مثل هذا الاضطراب حيث قد يتوارثه أفراد العائلة وهناك سبب آخر وهو نقص بعض الموصلات الكيميائية العصبية بالمخ مما يتسبب في اضطراب النشاط الحركي الزائد وأن حوالي ١٠% من آباء مفرطى النشاط الزائد كانوا هم أيضا مفرطى الحركة والنشاط في ويعنى ذلك أن النشاط الزائد اضطراب أسرى ينتقل من الآباء إلى الأبناء وان آباء الأطفال الذين يعانون من النشاط الزائد غالبا ما يكونون قد عانوا من ذلك الاضطراب في طفولتهم مما يعنى ذلك انتقال جينى وراثى للنشاط الزائد وأن هناك زيادة فى نسب وجود النشاط الزائد بين التوائم المتشابهة وكذلك بين أقارب الأطفال ذوى النشاط الزائد الذين يعانون هم أنفسهم من النشاط الزائد وكذلك التشوهات الخلقية أثناء الولادة وهزات المخ بسبب حوادث تعرض لها الطفل

٣- عوامل نفسية وبيئية ويتمثل ذلك في عوامل التنشئة الوالدية مثل سوء المعاملة الوالدية وعدم استقرار الأسرة حيث تتعرض بعض الأسر لاضطرابات اجتماعية ونفسية واقتصادية تؤدى إلى تدهور العلاقات بين أفرادها وتؤثر عليها ويكون الأطفال أكثر عرضة لنتائج هذا الاضطراب فالآباء الذين يعانون من العصبية وسرعة الاستثارة يؤدى ذلك إلى جعل أبنائهم عرضة للإصابة بهذا الاضطراب وهذا مما يعنى أن الأطفال يتعلمون النشاط الزائد من خلال النمذجة للوالدين علاوة على الأحداث الضاغطة

والاحـــباطات الـــشديدة وتتضمن العوامل البيئية مضاعفات الحمل والوضع، والتلوث بالسموم والمعادن كالرصاص والمواد الاصطناعية التي تضاف إلى الأغذية وتعطيها نكهة أو لون أو للمحافظة عليها مـــثل الأيـــسكريم والكـــيك وغيرها، وسوء التغذية والعقاقير. والتعرض للإشعاع، والحوادث.

أعراض النشاط الزائد : هناك العديد من الأعراض الرئيسة والثانوية للنـــشاط الزائد ويظهر ذلك في عدم استقرار الطفل والقيام كثيرا من على الكرســـي فهـــو لا يستطيع الجلوس في الفصل كثيراً بل يترك مقعده في الـــصف ودائمـــا يقفز على المقاعد ويتجاوز زملائه أثناء دخول الفصل ويتمشى كثيرا بين المقاعد ويتعمد عمل حركات ورعشات بوجهه وكثيراً مـــا يكـــون تركيـــزه ضعيفاً ومشتت الانتباه مما يجعل من الصعب عليه التركيـــز فـــي أعمالـــه المدرسية والمنزلية وحتى في الألعاب والأنشطة ويظهـــر نقـــص الانتـــباه لديهم في شكل الانقطاع المبكر عن أداء المهام وتـــرك هذه المهام دون إكمالها أو التفكير في إنهائها والانتقال من نشاط إلـــى أخـــر وهكذا يتوالى الفشل ويتوالى التنقل ويكون الطفل عاجزا عن التركيـــز فلا يستطيع أن يركز على شيء واحد أكثر من بضع دقائق أو ثوان معدودة لينتقل بعدها إلى مثير آخر وعن البقاء هادئا مما يؤدى ذلك بـــدوره إلى حدوث اضطراب في الفصل فالنشاط الزائد يؤثر على سلوك الفـــرد وأدائـــه فـــي المدرسة وعلى علاقاته مع معلميه وأقرانه كما أن الأطفال ذوى النشاط الزائد يتميزون بالاندفاعية فغالبا ما يتصرفون دون تفكيـــر في المواقف فضلا عن الانتقال السريع من نشاط إلى أخر وعدم القدرة على الانتظار حتى يحين دوره في الألعاب هذا بالإضافة إلى الميل إلـــى الاســـتجابة بـــسرعة فـــي المواقف وكثيراً ما يظهرون عدم إتباع للتعليمات ويفشلون في إنهاء واجباتهم على الشكل المطلوب ومما لا شك فـــيه أن هـــناك فروق كمية وليست نوعية بين النشاط الزائد وبين الطفل

العــادي فسلوك الطفل الذي لديه نشاط زائد يكون سلوكا اندفاعيا ومثيرا للانــزعاج ومن الأعراض الأخرى التي تصاحب النشاط الزائد صعوبة التعلم ولذلك يرى بعض العلماء امكانية التعرف على الأطفال ذوى النشاط الزائد وتمييزهم عن غيرهم من الأطفال العاديين عن طريق معرفة مقدار ضعفهم وعجزهم في المدرسة وهذا مما يعنى أن الأطفال الذين يظهرون نــشاطات زائــدة كثيراً ما يواجهون صعوبات تعلم وبخاصة في القراءة ولكــن العلاقة بين النشاط الزائد وصعوبات التعلم ما تزال غير واضحة هل يسبب النشاط الزائد صعوبات التعلم أم هل تجعل الصعوبات التعليمية الأطفال يظهرون نشاطات زائدة؟ أم هل أن الصعوبات التعليمية والنشاط الزائد ينتجان عن عامل ثالث غير معروف؟ بعض العلماء يرى أن التلف الدماغي يكمن وراء كل منهما ولكن البحوث العلمية لم تدعم هذا الاعتقاد دعماً قاطعاً بعد وعلى كل حال رغم أن الأطفال ذوى النشاط الزائد يكون مــستوى ذكــاءهم طبيعي فإنهم يعانون من مشكلات وصعوبات دراسية بــسبب نقــص الانتــباه لديهم والمشكلة هنا ليست فقط في عملية ضعف الانتــباه بــل في كونهم لديهم صعوبة من حيث القدرة على التركيز ولا يــستطيعون التعبير عما يعرفونه فمن الصعب عليهم الجلوس مدة طويلة ليــستمعوا إلى درس كامل أو كتابة موضوع معين ويضاف إلى ذلك أن الأطفــال ذوى النــشاط الــزائد يعانون صعوبة في بناء علاقات وتفاعل اجتماعــي مــع أقــرانهم وإذا اشتركوا مع أقرانهم في أية لعبة فإنهم لا ينتظــرون دورهم بسبب اندفاعيتهم وتسرعهم، فتسوء العلاقات فيما بينهم وبــين زملائهم وهكذا يقع هؤلاء الأطفال في دائرة التفاعلات السلبية مع الآخــرين ويبدي هؤلاء الأطفال رغبة شديدة في أن يكونوا مقبولين من الأطفــال الآخــرين، غير أنهم يتسرعون بإصدار الأحكام على أقوال أو أفعــال الآخــرين دون تفكيــر ومن ثم تظهر لديهم العديد من المشكلات الاجتماعية والتي تتمثل في الميل إلى المشاجرة والعدوان مع الآخرين ولا

يمكنهم اللعب معهم بشكل جيد لفترة طويلة من الوقت وليس لديهم أصدقاء كثيــرون ولأنهم دائما يعانون الرفض من الأقران فإنهم قد يصادقون من هــم اصـــغر مـــنهم كمـــا أنهم يعانون من اضطرابات النوم والكوابيس والمــشكلات الصحية ويعانون أيضا من الشعور بالإحباط لأتفه الأسباب مع تدني مستوى الثقة بالنفس وذلك نتيجة لإجبارهم على البقاء في أماكنهم ومقاعـــدهم مما قد يدفع بهم إلى العدوان والتخريب والتحطيم بكل صوره لكـــل مـــا تصل إليه أيديهم من أشياء وكل ما يحيط بهم كما أنهم يعانون الشعور بالغضب وعدم الامتثال لتوجيهات وأوامر المعلمين والوالدين هذا بالإضافة إلى المشكلات المعرفية والأكاديمية حيث يتصف الطفل بضعف التحصيل الدراسي، والرسوب المتكرر، وشرود الذهن، والاستغراق كثيرا في أحلام اليقظة وضعف الذاكرة العاملة ويعانون أيضا من انخفاض تقدير الـــذات والقلق والاكتئاب وغيرها من المشكلات الانفعالية ومن هنا يمكن القـــول إنه لا يمكن الجزم بوجود النشاط الحركي الزائد عند الطفل إلا إذا تكررت منه أعراضه في أكثر من مكان في الأسرة والمدرسة أو الشارع وعـــند الأصدقاء ويكون ذلك بعد ملاحظه ومراقبه الطفل مدة لا تقل عن ستة أشهر للتأكد من النشاط الزائد عند الطفل وذلك من قبل الوالدين والمعلمين ويتـــسم الأطفـــال الصم في الغالب بالاندفاعية والحركة الزائدة وعدم القدرة على ضبط النفس.

استراتيجيات وأساليب خفض النشاط الزائد

ومن طرق تعديل السلوك المتعلقة بالنشاط الزائد ما يلي

١- الـــتعاقد الـــسلوكي: وهـــو عبارة عن اتفاقية مكتوبة بين المعلم والطفـــل تبين الاستجابات المطلوبة من الطفل وتحديد المعززات التي سيحصل عليها عندما يسلك على النحو المرغوب فيه ويمتنع عـــن إظهار النشاطات الحركية الزائدة وكذلك قد يتم الاتفاق بين الطفـــل ووالديـــه على تقديم مكافآت في مقابل التقليل من النشاط

الـزائد وهـذا يناسب الأطفال الأكبر سنا والمراهقين ومثال ذلك حصول الطفل على مبلغ معين من المال يزداد تدريجيا إذا التزم بالجلوس بشكل هادئ في المنزل وقام بترتيب غرفته الخاصة قبل خـروجه مـنها وبإكمـال واجباته اليومية في الوقت المحدد لها ويمكن للأب أن يقدم للطفل أو المراهق بعض المفاجآت الأخرى فـي نهاية الأسبوع، كاصطحابه في نزهة أو رحلة، أو أي عمل آخـر محبب للابن إذا التزم ببنود العقد بشكل كامل، وتكون هذه المفاجآت معززًا آخر يضاف لما اتفق عليه في العقد.

٢- التعزيـز الايجابي اللفظي والمادي للسلوك المناسب ويتمثل ذلك فـي المـدح والثناء عندما يجلس الطفل ذى النشاط الزائد هادئا ويقوم بنشاط مقبول وهادف فنقول له مثلا رائع لقد جلست بهدوء أو يتم تقديم مكافأة مادية له وهذا ما يناسب الأطفال الأصغر سنا وكذلك استخدام التعزيز الرمزى وهو ما يعرف بنظام النقط ويتم ذلك من خلال تقديم معززات رمزية لسلوك الطفل الإيجابي مثل النجوم عقب حدوث السلوك المرغوب، ومن ثم يتم استبدال هذه المعـززات الرمـزية بمعـززات عينية مثل النقود والهدايا أو المشاركة في رحلة وغيرها ويعني ذلك أن يضع الأب أو المعلم جـدولاً مقسمًا إلى خانات صغيرة حسب أيام الأسبوع ، ويوضع فـي هـذه الخانات إشارة أو نقطة عن كل عمل إيجابي يقوم به الابـن سواء إكماله الواجب المدرسي أو جلوسه بشكل هادئ أو مـشاركته لأقـرانه في اللعب بلا مشاكل، ثم تجمع له النقاط في نهاية الأسبوع، فإذا وصلت إلى عدد معين متفق عليه مع الطفل فإنه يكافأ على ذلك مكافأة رمزية كما يمكن إضافة النقاط السلبية التـي تسجل في نفس الجدول عن أي سلوك سلبي يقوم به، وكل

نقطـــة سلبية تزيل واحدة إيجابية، وبالتالي تجمع النقاط الإيجابية المتبقـــية ويحاسب عليها ومن المهم جدا أن تكون هذه اللوحة في مكـــان واضـــح ومشاهد للطفل حتى يراها في كل وقت، ونظام التعزيز الرمزى ذلك مفيد للأطفال الذين لا يستجيبون للمعززات الاجتماعية مثل المديح والثناء.

٣- أحاديـــث الـــذات وتستخدم لخفض وتعديل السلوك الاندفاعي مع الأطفـــال ذوى النشاط الزائد من العاديين وغير العاديين وخاصة ضـــعاف السمع وليس الذين لديهم صمم كلى لأن ضعاف السمع وكـــذلك الأطفـــال المعاقين عقليا القابلين للتعلم لديهم القدرة على التذكر بنسب متفاوتة ويتم ذلك بتعليم الطفل أن يتحدث إلى نفسه بما يجب أن يفعله بصوت مرتفع أولا ثم يتحرك بعد ذلك فيقول مثلا أريد أن أنهى هذه المسالة ثم العب بعد ذلك ولعل جملة قف وفكـــر قبل أن تتحرك تعبر عن هذا الأسلوب وكذلك من الفنيات السلوكية المعرفية المناسبة لخفض أعراض النشاط الزائد أسلوب التدريب على حل المشكلة في الموقف الجماعي وأسلوب الضبط الذاتي للسلوك وتشمل الملاحظة الذاتية والمتابعة الذاتية والتعزيز الذاتي أي أن الطفل الذي يستطيع ضبط نفسه في ظروف معينة يـــستطيع تعمـــيم التغيـــرات التي تطرأ على سلوكه دون تدخل علاجي خارجي وضبط سلوكه بناء على ذلك.

٤- ضـــبط المثيـــرات أو المشتتات الخارجية أو الإقلال منها والتي تعمـــل علـــى تشتيت انتباه الطفل حيث تفترض نظريات النشاط الـــزائد أن هذا السلوك يكون ناتجا عن وجود استثارة زائدة لدى الطفـــل وبالتالي عن طريق تقليل المثيرات البيئية التي تؤدى إلى ذلـــك يزداد تركيز الانتباه لدى الطفل فأهم المشكلات التي تواجه

الطفــل المصاب بهذا الاضطراب هو نقص القدرة على السيطرة علـــى المثيـــرات الخارجية، ولذلك يحتاج هذا الطفل إلى برنامج يتضمن تقليل المثيرات البيئية الخارجية التي تؤدى إلى الاستثارة الزائدة وتشتيت انتباه الطفل ثم استخدام أساليب التعزيز والعقاب ثم تدريب الطفل على عملية الضبط والتنظيم الذاتي لسلوكه.

٥- تـــدريب وتعلـــيم الآباء والمعلمين على كيفية التعامل مع الطفل المفرط النشاط حيث يتم إرشاد وتوجيه الوالدين إلى كيفية التعامل داخـــل المنـــزل مع الطفل المضطرب ، من خلال التعريف بهذا الاضطراب وطرق التعامل مع سلوك الطفل وزيادة الوعي لديهم بنـــتائج أســـاليب المعاملة الوالدية غير السوية وتأثيراتها السلبية على أطفالهم ولقد كشفت الدراسات أن معظم المشكلات المرتبطة بـــسلوك الطفل هي نتيجة استجابة الطفل للخصومات والخلافات داخـــل محـــيط الأســـرة ومـــن ثم فان ذلك يتطلب إرشاد الآباء وتعلـــيمهم الأســـاليب الـــسوية في معاملة الأطفال حتى يمكنهم مـــساعدة أطفالهم على ضبط انفعالاتهم وتوجيه وإرشاد المعلمين إلى كيفية التعامل مع الطفل داخل المدرسة وفى حالة التعامل مع طفـــل لديـــه نقص في الانتباه ومن ثم ولا يستطيع إتمام واجباته المدرسية هنا يستطيع الآباء القيام بمساعدة الطفل من خلال تقسيم الآبـــاء المهام المطلوبة والواجبات المكلف بها الطفل إلى وحدات صغيرة لإنجازها مع تقديم المعززات كلما استطاع الطفل إنجاز وحـــدة مـــن وحـــدات هذا العمل وهذا ما يعرف بجدولة المهام، والأعمال، والواجبات المطلوبة، والاهتمام بالإنجاز على مراحل مجـــزأة مـــع التعزيز وذلك بشرح المطلوب من الطفل له بشكل بسيط ومناسب لسنه واستيعابه، والاستعانة بوسائل شرح مساعدة

لفظية وبصرية مثل الصور والرسومات التوضيحية وعمل خطوات معينة يجب عملها تبعاً لجدول معين وفي وقت معين كما يمكن خفض النشاط الزائد لدى الأطفال عن طريق التدريب المتكرر على القيام بأنشطة رياضية وثقافية واجتماعية مختلفة ويجد المتعة فيها وتزيد من التركيز والمثابرة، مثل تجميع الصور، وتصنيف الأشياء حسب الشكل والحجم واللون وألعاب الفك والتركيب والجدير بالذكر أن الهدف من تدريب الوالدين هو تدريبهم على إدارة سلوك أطفالهم بفاعلية أكثر ومساعدتهم على تنمية الثقة بالنفس في قدرتهم على القيام بمهارات الوالدية بشكل فعال وتعزيز قدراتهم وتحسين مهارات المواجهة لديهم عندما يتعرضون لمواقف ضاغطة في تنشئة أطفالهم.

٦- أسلوب التدريب على الاسترخاء العضلي المتصاعد حيث يتم تدريب الأطفال على الاسترخاء العضلي التام في جلسة تدريبية منظمة على افتراض أن الاسترخاء يتناقض والتشتت والحركة الدائمة ويستند ذلك إلى فرضية أن تدريب الأطفال ذوى النشاط الزائد على الاسترخاء يجعل هؤلاء الأطفال يشعرون بالهدوء ويقلل من تشتتهم.

٧- كما يمكن علاج أو تعديل سلوك النشاط الزائد عن طريق أسلوب لعب الأدوار لتدريب الطفل على بعض المهارات الاجتماعية والتمثيل النفسي المسرحي (السيكودراما).

ثانيا : السلوك العدواني

لاشك أن مفهوم العدوان مفهوم قديم قدم الإنسان نفسه ولقد سجل القرآن الكريم أول عدوان حدث في حياة البشر على ظهر هذه الأرض وهو عدوان ابني آدم "قابيل على أخيه هابيل" حيث قال تعالى (وَاتْلُ عَلَيْهِمْ نَبَأَ

ابْنَـــيْ آدَمَ بِالْحَقِّ إِذْ قَرَّبَا قُرْبَاناً فَتُقُبِّلَ مِن أَحَدِهِمَا وَلَمْ يُتَقَبَّلْ مِنَ الأخر قَالَ لأَقْتُلَنَّكَ قَالَ إِنَّمَا يَتَقَبَّلُ اللَّهُ مِنَ الْمُتَّقِينَ) [سورة: المائدة – الآية: ٢٧].

وعلـــى هـــذا كان العدوان موجودًا منذ القدم ولا يزال قائماً في الحاضر وإن تعـــددت أنـــواعه وأشـــكاله وسيظل إلى أن تقوم الساعة ويرث الله الأرض ومـــن علـــيها وفي العصر الحديث يمثل العدوان ظاهرة سلوكية واســـعة الانتشار تكاد تشمل العالم بأسره ولم يعد العدوان مقصورًا على الأفـــراد وإنما اتسع نطاقه ليشمل الجماعة والمجتمعات بل ويصدر أحيانًا من الدول والحكومات.

ولهذا كان موضوع العدوان من أكثر الموضوعات التي حظيت بالدراسة والمناقـــشة في ميدان علم النفس وغيره من ميادين العلم والمعرفة كالدين والفلسفة والاجتماع وتعود البدايات الفعلية لدراسة هذه الظاهرة إلى أوائل القـــرن الماضـــي حينما كتب فرويد عن العدوان في كتابه الذي نشر عام (١٩٠٥) تحت عنوان ثلاث مقالات في نظرية الجنس وتلي ذلك العديد من المؤلفات التي تناولت العدوان نذكر منها على سبيل المثال لا الحصر "كـــتاب الإحباط والعدوان إعداد دولارد وميللر (١٩٣٩) ثم أعقب ذلك ظهور العديد من النظريات التي تناولت تفسير العدوان ومظاهر التعبير عـــنه سواء في صورة صريحة كالعدوان الجسمي واللفظي أو في صورة ضـــمنية وغيـــر صـــريحة مثل العدائية وأن مسار العدوان لا يتجه نحو الآخـــرين فقط بل يتجه أيضًا نحو الذات وأن هناك أنواع عديدة للعدوان فليست العدوانية كلها شر أو هدامة بل هناك العدوانية السوية أو الإيجابية الـــضرورية لبقاء الإنسان والتي يحتاجها في تعامله مع الآخرين.فالإنسان لا يستطيع أن يبقى على قيد الحياة ما لم يكن لديه قدرًا من العدوان وذلك لمـــواجهة تحـــديات الحـــياة ولذا فهي تساعده في التغلب على المصاعب والعوائـــق التـــي تحول دون تحقيق ذاته أو تهدد وجوده فكم من شخص

يقاتـــل حيوان مفترس أو شرطي يركض وراء لص أو ملاكم يهجم على منافســـه فكل واحد منهم يحتاج إلى مقدار من العدوانية لبلوغ أهدافه ومن العدوانية ما هو سلبي أو مرضي عدوانية من يظلم ويسرق ويعتدي على حقـــوق ومشاعر الآخرين ويحطم كل ما يعترض رغباته سواء كان ذلك لفظياً أو جسميًا فهي تسهم في ظهور الكثير من المشكلات والاضطرابات النفسية للفرد .

مفهوم العدوان:

لقد تعددت التعريفات التي تناولت مفهوم العدوان وذلك لتناوله في مجـــالات مـــتعددة فقـــد تناولته علوم كثيرة منها علم النفس والاجتماع وغيـــرها مـــن العلـــوم ولتوضيح مفهوم العدوان نعرض بإيجاز بعض التعريفات له

يعـــرف بـــارون وريتـــشاردسون Baron & Richardson (١٩٩٤) العدوان بأنه أي شكل من السلوك يكون موجهًا نحو إلحاق الأذى والـــضرر بالآخـــرين وعلى هذا فإن العدوان هو سلوك وليس انفعال أو اتجـــاه بل سلوك مقصود يرمي إلى إلحاق الأذى والضرر بالآخرين وأن مفهـــوم القـــصد يعـــد هامًا في التمييز بين السلوك العدواني الفعلي وبين الحـــوادث التـــي تحدث الضرر والإيذاء للآخرين أو بين الضرر والأذى العارض للآخرين فالعدوان هو شكل من السلوك يكون موجهًا نحو الهدف من إيذاء وضرر الآخرين.

ومـــن التعـــريف السابق يمكن أن نخلص إلى أن العدوان سلوك مقـــصود يقوم به الفرد لإلحاق الأذى والضرر بالشخص أو الشيء الآخر ســـواء كـــان ذلـــك نفسيًا أو جسميًا مباشرًا أو غير مباشراً لفظيًا أو غير لفظيًا .

وعلى هذا يمكن الحكم على السلوك من حيث كونه عدواني أو غير عدواني في ضوء القصد التي يكمن خلف هذا السلوك ولقد اختلف العلماء في موضوع القصد من وراء العدوان فبعضهم رأى أن العدوان هو كل سلوك يلحق الأذى بالآخرين وبممتلكاتهم بغض النظر عن القصد الكامن خلف هذا السلوك والبعض الأخر ذهب إلى أن القصد هو المحك الرئيسي في التمييز بين السلوك العدواني وغير العدواني ومثال ذلك عندما يقوم أحد الأطباء بخلع الضرس لدى الفرد فإنه يقوم بإلحاق الألم بهذا الشخص غير أن القصد الكامن خلف ذلك السلوك ليس الألم وإنما حمايته من الألم ومن الضرر ومن ثم لا يمكن النظر إلى هذا السلوك على أنه سلوك عدواني من زاوية وناحية القصد والحقيقة أن من أهم الخصائص الأساسية التي إذا توافرت في سلوك معين يمكن اعتباره سلوكًا عدوانيًا وهى وجود نية وقصد في الإيذاء تكمن وراء سلوك الفرد حيث أن هناك بعض الأفعال قد تسبب أذى للآخرين كالسائق الذي يصيب أحد المارة بطريق الخطأ لا يمكن وصف ذلك بالعدوانية لأنها حدثت عرضًا بطريقة غير مقصودة في حين أن هناك أفعال أخرى قد لا ينجم عنها أذى وتعد عدوانًا وعلى هذا فالسلوك الذي يقصد منه إيذاء الآخرين يعد عدوانًا وليس السلوك الذي يكون فيه الإيذاء عرضيًا.

وعلى الرغم من أن العدوان يتضمن القصد في الإيذاء فإن هذا القصد في إيذاء الشخص الآخر ربما يكون هدفًا رئيسيًا في ذاته أو ربما يكون وسيلة في تحقيق ذلك فهو سلوك يقصد به إيذاء الشخص الآخر والهيمنة والسيطرة عليه وقد يوجه نحو الذات تعويضًا عن الحرمان.

أنواع العدوان:

يأخذ العدوان أشكالاً مختلفة ومتباينة ولذلك يمكن تصنيف العدوان إلى العدوان نحو الذات في مقابل العدوان نحو الآخرين ويتمثل العدوان على الذات في تدمير الذات ومن أمثلته الإساءة للذات سواء كانت مادية

أو انفعاليـة مثل أن يقول الشخص أنا شخص سيء وأنا لا أستطيع فعل شيئًا صحيحًا وأنا شخص غير جدير بالاستحقاق ومن أمثلة الإساءة المادية للذات أن يضرب الشخص رأسه في الحائط وأن يضرب عن الطعام لفترة أو يحاول الانتحار من خلال أخذ جرعات كبيرة من العقاقير نتيجة للشعور باليأس والعجز والاكتئاب وكذلك التدخين وتعاطي المخدرات والشعور بالذنب والتقليل من شأن الذات وتحقيرها ولوم الذات وإيذائها كل ذلك يمثل عدوانًا على الذات.

أما العدوان على الآخرين فهو العدوان الذي يرمي إلى إيذاء شخص ما وتخريب ممتلكاته سواء كان ذلك في صورة جسمية أو لفظية مثل القتل والسرقة والإيذاء النفسي للآخرين ويترتب العدوان على الآخرين نتائج خطيرة تتمثل في إيداع المعتدي في السجن وفقدان الأصدقاء والألفة والحمية في العلاقات الأسرية والسمعة السيئة وقد يكون هذا العدوان موجهًا نحو ممتلكات الآخرين بهدف إتلافها وتخريبها.

ولقد ميز بص Buss(١٩٦١) بين نوعين من العدوان وهما العدوان الجسمي (ألبدني) وهو يشير إلى الاعتداء على الشخص الآخر من خلال استخدام أجزاء الجسم بهدف إلحاق الأذى به كالضرب والدفع أو العراك بالأيدي أو استخدام الأسلحة والأدوات الأخرى كالسكين والبندقية، والعدوان اللفظي وذلك في مقابل العدوان غير اللفظي ويشير العدوان اللفظي إلى استخدام اللغة أو الألفاظ في التعبير عن العدوان بهدف إلحاق الأذى بالآخرين أو هو استجابة لفظية تصدر عن الفرد حيال الأشياء والأشخاص الآخرين كالسب والشتائم والتقليل من أهمية وشأن الآخرين والنقد والسخرية منهم والتنابز بالألقاب والنميمة وإطلاق النكات وترويج الإشاعات المغرضة واستخدام عبارات التهديد والتهكم أما العدوان غير اللفظي فهذا النوع لا يعتمد على الألفاظ بل يستخدم الإشارات والإيماءات

مثل إخراج اللسان والبصاق وتجاهل الآخر وعدم الاهتمام به أو بحديثه والامتناع عن النظر نحوه ورد السلام عليه فهو يعنى كل سلوك يرمي إلى احتقار وإهانة الآخر.

ويرى بص أن العدوان الجسمي واللفظي يمكن أن يكون في صورة مباشرة مثل ضرب شخص ما أو في صورة غير مباشرة حيث أن الشخص المعتدي يتجنب الهجوم المضاد لأن لديه صعوبة في ذلك ومن أمثلة العدوان غير المباشر إشعال النار في منزل الجيران وأن هذا السلوك العدواني غير المباشر يتضمن سلوكيات مثل النبذ والطرد الاجتماعي والتجاهل كما يتضمن عادة استخدام أفراد آخرين كوسيلة للهجوم.

وإضافة إلى ذلك هناك العدوان الوسيلي ويعني استخدام العدوان اللفظي والجسمي كأداة أو وسيلة للحصول على شيء ما وقد لا يكون للفرد الحق في الشيء ولكن يستخدم القوة الجسمية والتخويف للحصول على هذا الشيء وهذا العدوان لا يستخدم بوصفه أداة أو وسيلة ضد الشخص نفسه بل هو يعني استخدام العدوان كأداة لتحقيق الهدف ومن أمثلة ذلك الطفل المشاغب الذي يدفع طفل في ملعب المدرسة على الأرض ليحصل على الكرة وقيام الطبيب ببتر أحد أعضاء المريض إنقاذاً لحياته وكذلك رجل الأمن الذي يلقي القبض على اللص ويودعه في السجن فعمل الطبيب تكمن وراءه دوافع إنسانية تهدف إلى إنقاذ المريض على الرغم من أنه يؤلم الشخص أما رجل الأمن فهو يقوم بالاعتداء على اللص وحجزه بهدف حماية المجتمع من شره.

فالعدوان الوسيلي هو عدوان يكون موجهًا إلى تحقيق هدف معين عوضا عن إلحاق الأذى بالفرد ومثال ذلك الحصول على المال كهدف من السرقة التي يقوم بها السفاح ويطلق بعض العلماء على العدوان الوسيلي تسمية العدوان الإيجابي الاجتماعي Proactive بوصفة سلوك عدواني

غير انفعالي يكون موجهًا نحو تحقيق هدف ما فهو يشمل قيام الشخص باستخدام العدوان كوسيلة للحصول على ممتلكات الآخرين أو الأشياء التي بحوزتهم وبعبارة أخرى أن هذا النوع من العدوان هو مجرد وسيلة وليس غاية فهو سلوك يقصد به تحقيق أهداف معينة وليس بالضرورة إيذاء الشخص الواقع عليه العدوان ومثال ذلك الملاكم المحترف الذي يسعى إلى إيذاء خصمه بهدف الفوز والمكسب.

وهناك العدوان العدائي Hostile Aggression وهو العدوان الذي يحدث داخل سياق الغضب المرتبط به أي أنه يحدث نتيجة تعرض الفرد للأذى من الآخرين فيستجيب وهو في حالة انفعالية غاضبة ويكون انفعاله بدرجة عالية وهذا النوع من العدوان قليلاً ما يمكن للفرد التحكم فيه حيث يكون أكثر اندفاعية وينشأ في الغالب كرد فعل دفاعي في الاستجابة على المثيرات الإحباطية والاستفزازات المدركة التي يدركها الفرد وهذا العدوان العدائي هو ما أشار إليه بركويتز Brkowitz بالعدوان الانفعالي Emotional Aggression حيث يرى أن المواقف غير السارة تحدث وجدان سالب عام لدى الفرد وأن العدوان الانفعالي يحدث غالبًا في المواقف المرتبطة بالغضب وفي الاستجابة إلى خبرة الوجدان السالب وهكذا فإن العدوان العدائي تطلق عليه مسميات عدة منها العدوان الغاضب والعدوان الانفعالي والعدوان الاستجابي وكلها تعني السلوك العدواني الذي يصدر عن الفرد في الاستجابة للأحداث والمواقف التي يدركها الفرد بوصفها استفزازية أو هي في الواقع استفزازية بالفعل.

ومن الجدير بالذكر أن العدوان العدائي والعدوان الوسيلي يتفقان في محاولة إلحاق الأذى والضرر بالآخرين ولكنهما يختلفان من حيث الهدف كما أن محك التمييز بينهما يكمن في انفعال الغضب الذي يكون مصاحبا في السلوك العدواني العدائي بينما لا يشترط تواجد انفعال

الغـضب فـي العـدوان الوسـيلي كما أن الهدف في العدوان الغاضب (العدائي) هو إيذاء الضحية أما في العدوان الوسيلي يكون إيذاء الضحية هدف ثانوي في سبيل تحقيق بعض الأهداف الأخرى فالعدوان العدائي أو الغاضب عبارة عن ردود فعل دفاعية نحو الاستفزازات والتهديدات التي يدركها الفرد أما العدوان الوسيلي فهو عدوان متأني ويمكن التحكم فيه من خـلال التعزيـزات الخارجية ويحدث في غياب التهديدات والاستفزازات الفورية.

فالعدوان الوسيلي يرمي إلى تحقيق هدف معين ولكن خطورة هذا النوع من العدوان تكمن في أن الفرد يتعلم الوصول إلى أهدافه عن طريق العدوان حيث يقوم المعتدي بالاعتداء على الضحية رغم عدم صدور أي بـادرة عدائـية مـنه سعيًا وراء الحصول على مكاسب معينة أو تحقيق أهـداف محددة ومثال ذلك السرقة بهدف المال وإكراه الضحية على فعل معـين كما في حالة الاغتصاب أما العدوان العدائي فهو عدوان مقصود يهـدف إلـى إلحاق الضرر بالآخرين والانتقام منهم وهو اندفاعي وغير عقلانـي وغير مخطط له ويستنتج من الغضب فالاختلاف الرئيسي بين العـدوان العدائـي والعـدوان الوسيلي هو الغضب فعندما يستخدم الفرد العـدوان العدائي عادة يكون غاضباً وعندما يستخدم العدوان الوسيلي لا يكـون كـذلك بـل هو يريد شيء ما فقط لا يمت له بصلة ويطلق عليه الـبعض اسـم العدوان الغاضب وهو استجابة للإحباط والهدف منه هو الإيـذاء فالإحـباط يولد لدى الفرد نزعة إلى العدوان من خلال استثارة الغـضب فالغضب يمكن أن يؤدي إلى سلوكيات معينة من العدوان وذلك فـي ظل وجود المثيرات الملائمة له وينقسم العدوان العدائي إلى نوعين وهما العدوان اللفظي والجسمي ويأخذ كل منهما صور مختلفة إما مباشر أو غير مباشر.

ويصنف جين Geen (٢٠٠١) العدوان إلى نوعين وهما العدوان الوجداني Affective Aggression والعدوان الوسيلي Instrumental فالعدوان الوجداني هو سلوك يهدف في المقام الأول إلى إيذاء الشخص المستفز أما العدوان الوسيلي فهو يعني استخدام العدوان كوسيلة لتحقيق هدف معين مثل الدفاع عن الذات وممارسة القوة القهرية على الآخرين أو الانصياع للأوامر الصادرة من شخص ذو سلطة ومكانة.

وهناك العدوان المزاح Displaced Aggression وهو يعني توجيه الفرد عدوانه على أشخاص أو أشياء بديلة بمعنى أن الفرد لا يوجه عدوانه نحو مصدر التهديد والإحباط له بل نحو بديل عن الشخص الأصلي الذي تسبب في استفزازه وإحباطه (كبش الفداء) حيث يزيح أو يحول الفرد عدوانه من مصدر إثارته الأصلي إلى أشخاص وأشياء أخرى ومثال ذلك إذا كان الشخص يشعر بالغضب والإحباط من إخوته فإنه يصب جام غضبه وعدوانه على صديق له في المدرسة مثلاً فهذا العدوان يتضمن الاعتداء على شخص أو شيء بديل وعدم توجيه العدوان نحو الشخص الذي تسبب في غضب المعتدي.

وهكذا ينطوي العدوان المزاح على فكرة كبش الفداء ومثال ذلك حينما يغضب الطفل من صديق له أو أخ أكبر سناً منه فإنه ربما يوجه غضبه وعدوانه إلى طفل آخر أصغر منه سناً فيعتدي عليه بالضرب وكذلك الموظف الذي لا يستطيع أن يرد على إهانات رئيسه ومن ثم يصعب عليه التعبير عن غضبه نحوه وبالتالي قد يصب جام غضبه على زوجته وقد يتجه الغضب نحو أشياء مادية كتحطيم الأثاث في المنزل.

أسباب العدوان:

يتأثـر العدوان في نشأته وظهوره بأسباب وعوامل عديدة ولذلك تخـتلف النظـريات التي تناولت تفسير أسباب السلوك العدواني فالبعض مـنها ركـز على العوامل البيولوجية ودورها في نشأة العدوان ومنها ما يرجع إلى التكوين النفسي للفرد ومنها ما يرجع إلى البيئة الاجتماعية الذي يعيش فيها وتأثيرها على البناء النفسي ويمكن إيجاز أسباب العدوان في :

- أسباب بيولوجية:لقد أشارت الأبحاث أن الذكور أكثر ميلاً للعدوان من الإناث وأرجعوا ذلك إلى هرمون الذكورة.
- الـرغبة في التخلص من هيمنة وسيطرة الكبار والتحرر من سلطتهم الضاغطة عليهم والتي تحول دون تحقيق رغباتهم.
- الشعور بالفشل والإحباط والحرمان فالعدوان قد يكون استجابة للفشل فـي إشباع الحاجات أو يكون بسبب الرغبة في التغلب على العوائق التي تحول دون إشباع الحاجات وتحقيق الرغبات كما أن الحرمان من الحب والأمن والتقدير الاجتماعي وغيرها من الحاجات النفسية وكذلك التعرض للضغوط الحياتية تجعل الفرد يسلك بطريقة عدوانية .
- أسـاليب المعاملـة الوالدية غير السوية القائمة على أساس من النبذ والإهمال والتذبذب في المعاملة والتدليل والقسوة والعقاب وغيرها من الأسـاليب اللاسـوية تجعـل الطفل يفقد الثقة في النفس وتضطرب علاقاته مع الآخرين ويشعر بالدونية وتدفعه إلى السلوك العدواني.
- توتـر العلاقات داخل الأسرة ووجود حالات تصدع وطلاق فيها كل ذلك يؤثر على نفسية الأبناء ويساهم في ظهور السلوك العدواني لدى الأطفال كما أن غياب الأب لفترة طويلة عن الأسرة سواء بالسفر أو السجن أو الموت قد يسهم إلى حد ما في زيادة السلوك العدواني لدى الأبـناء ومن العوامل الأسرية الأخرى التي تسهم في ظهور السلوك

العدواني توتر العلاقات داخل الأسرة فكلما كانت نوعية العلاقات بين الوالدين من جهة وبينهم وبين الأبناء من جهة أخرى تقوم على أساس الشجار والخصومات ولاسيما أمام أعين الطفل يساعد ذلك على ظهور العدوان سواء داخل المنزل أو خارجه في المدرسة فالطفل الذي يتم معاقبته على العدوان في المنزل يمارس العدوان في أماكن أخرى فالمناخ الأسري الذي يتسم بالتماسك والحب والدفء بين أعضاء الأسرة ويتيح لهم الفرصة للتعبير عن مشاعرهم وأفكارهم المختلفة إلى جانب الالتزام الديني والخلقي ينعكس إيجابًا على البناء النفسي للطفل ويسهم في تحديد سلوكه الاجتماعي حيث يؤدي ذلك بالطفل إلى إقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين وحدوث تفاعل اجتماعي ملائم وتوافق مع الآخرين كل هذا يساعد على تدعيم السلوكيات الإيجابية الاجتماعية لدى الفرد وينمي لديهم المهارات الاجتماعية ومن ثم يرتفع مستوى الكفاءة الاجتماعية لديهم ويشاركون في اتخاذ القرارات الأسرية بفاعلية ويشعرون بتقديرات الذات المرتفعة أما التفكك الأسري والخلافات والمشاحنات المستمرة بين الزوجين وأفراد الأسرة والطلاق وأساليب المعاملة الوالدية السلبية يولد لدى الطفل السلوك العدواني فالأمهات التي تعاقب الطفل جسميًا أو معنويًا تنمي لديه العدوان حيث أن الطفل يتعلم أن العدوان هو الأسلوب الأفضل والمقبول في حل المشاكل وبالمثل فإن التسامح مع السلوك العدواني الصادر عن الطفل يجعله يستمر في ممارسته وليس المقصود هنا بالتسامح أن يتجاهل الآباء السلوك العدواني والتغاضي عنه وإنما المقصود أن الوالدين يقفان صامتان تجاه السلوك العدواني للطفل مما يجعله يفهم أن هذا السلوك يحظى لتأييدهم كما أن انخفاض المستوى الاقتصادي للأسرة يسهم في ظهور العدوان لدى الأبناء وذلك لما يترتب عليه من فشل في إشباع الحاجات النفسية للأطفال

ممـــا قد يدفع بهم إلى البحث عن أساليب وطرق لتصريف ما يعانونه مـــن إحـــباط وإشباع رغباتهم وحاجاتهم بطرق ملتوية وغير مقبولة اجتماعـــيًا كالانخـــراط في جماعات إجرامية أو عدوانية تعمل على إشـــباع دوافعهم وحاجاتهم ومن العوامل الأسرية الأخرى التي تسهم فـــي ظهـــور العـــدوان لدى الأطفال خبرات الإساءة والإهمال التي يتعـــرض لها الطفل في طفولته على أيدي أحد أعضاء الأسرة وليكن الآبـــاء أو مشاهدة العنف ضد أمهاتهم من خلال الآباء هذا بالإضافة إلـــى ملاحظة نماذج سلوكية عدوانية سواء كانوا من الآباء أو الرفاق أو من خلال مشاهدة العنف في وسائل الإعلام.

ويضاف إلى ذلك وجود أفكار واعتقادات لاعقلانية لدى بعض الأفراد تعمـــل على تمجيد وتعظيم السلوك العدواني باعتباره رمزاً للرجولة والقـــوة في بعض الثقافات فقد يصبح الفرد أكثر عدوانية مع الآخرين اعـــتقادًا منه أن العدوان هو الوسيلة الأفضل في التفاعل مع الآخرين وحـــل المشكلات والصراعات البينشخصية وعلاوة على ما تقدم فإن تناول بعض العقاقير والكحوليات تستثير الأفعال العدوانية لدى بعض المـــراهقين وذلك لأن المخدرات والكحوليات تخفض من سيطرة الأنا كأحد مكونات الجهاز النفسي في الشخصية على سلوك الفرد

وفى سياق الحديث عن الأسباب المختلفة للعدوان من نافلة القول أن نذكر أن العـــدوان هو سلوك متعلم يتعلمه الفرد في سياق نموه الاجتماعي من خـــلال التعزيـــز الخارجي الذي يتلقاه الطفل على سلوكه العدواني حيث يحـــصل الطفـــل المعـــتدي على أهدافه من خلال القيام بالعدوان وكذلك التـــساهل الـــوالدي نحـــو السلوك العدواني ووجود نماذج عدوانية والدية تشجع الأطفال على العدوان.

فالعــدوان هو سلوك اجتماعي يتعلمه الأفراد من خلال ملاحظة ومشاهدة نماذج تسلك بطريقة عدوانية سواء كان ذلك داخل المنزل أو خارجه وقد تكــون هــذه الــنماذج العدوانية نماذج حية مثل الآباء والأصدقاء الذين يــسلكون بعدوانية في الواقع الحي وقد تكون النماذج رمزية مثل مشاهدة نماذج عدوانية كرتونية أو أفلام عدوانية.

وقــد يكون العدوان محاولة من الفرد لتوكيد الذات حيث يسلك بعدوانية لأنه يعاني شعورًا بالنقص وعدم الكفاءة فيحاول أن يؤكد ذاته عن طريق العــدوان والــصراعات هــذا إلى جانب شعور الطفل بالغيرة والشعور بالنقص أيضًا تدفع به إلى العدوان

وإلــى جانــب ذلــك هناك المتغيرات المدرسية حيث تتعدد المتغيرات المدرســية التــي تسهم في ظهور السلوك العدواني للتلاميذ مثل ازدحام الفصول وارتفاع كثافتها فكلما زاد عدد التلاميذ بالفصل كلما أدى ذلك إلى زيــادة الميل والنزعة إلى العدوان لديهم هذا إلى جانب سوء البيئة المادية داخــل المدرســة مثل سوء التهوية والإضاءة ونقص الأثاث داخل غرفة الفــصل وعلاوة على ذلك فإن صعوبة المناهج الدراسية وعدم مراعاتها بمبدأ الفروق الفردية بين الطلاب وكذلك تكليف الطلاب بواجبات أكاديمية تفــوق ما لديهم من قدرات وإمكانات كل ذلك يثير غضب الطفل ويساعد على ظهور الميول العدوانية لديهم.

كمــا أن أســاليب المعاملة السيئة من المعلم نحو بعض الطلاب وتفضيل بعــضهم علــى حساب الآخر وكذلك الفشل وانخفاض مستوى التحصيلي لــدى بعض الطلاب والشعور بالنبذ من الأقران كل ذلك يسهم في ظهور السلوك العدواني لدى التلاميذ ومن العوامل الأخرى التي تسهم في ظهور العــدوان جماعــة الــرفاق ويتمــثل ذلك في سوء معاملة الأقران والنبذ والشعور بالدونية بين الأقران مما يجعل ذلك الطفل المنبوذ ضحية للأفراد

المـــشاغبين وبالتالي يمارسون المشاغبة والعدوان نحوه ولكن سرعان ما لبث أن يتحول إلى مشاغب وتتكون لديه الرغبة في الانتقام من الشخص الـــذي اعـــتدى علـــيه حـــيث يقوم الطفل بهجوم مضاد ردًا على سلوك المشاغبة الصادر نحوه من بعض الأقران.

وهـــناك عوامل اجتماعية تتمثل في دور وسائل الإعلام المرئية والمسموعة وخاصة التليفزيون حيث تعد مسئولة إلى حد كبير في شيوع العـــدوان والعنف بين الأطفال وذلك لما تعرضه من مواد عدوانية فرؤية الأطفـــال لمـــشاهد عدوانية وعنيفة يؤثر على سلوكهم وقد يدفع بهم إلى ممارســـة الـــسلوك العدوانـــي مـــع الآخرين ومما لاشك فيه أن السلوك العدواني يرتبط أيضًا بنوع وطبيعة الثقافة العامة التي تسود المجتمع وما يعانـــيه مـــن مـــشكلات ويرتبط بالثقافات الفرعية الخاصة بالأسرة وما يـــسودها مـــن علاقات وأساليب معاملة والدية في البيئة الاجتماعية وأن هـــناك علاقة بين العدوان ومشاهدة الأفلام العنيفة وأن الأطفال يقلدون ما يشاهدونه عبر وسائل الإعلام فمشاهدة أفلام العنف تزيد من العدوان لدى الأطفال فالفرد يتعلم سلوكه أيضًا من خلال الثواب والعقاب فالسلوك الذي يثاب يميل الطفل إلى تكراره والسلوك الذي يعاقب عليه يقلع عنه (قانون الأثر عند سكينر) وهذا يعني أن السلوك العدواني يرتبط بعوامل مكتسبة من الأسرة والبيئة التي يعيش فيها الطفل.

التعبير عن العدوان:

إن أشـــكال التعبيـــر عن العدوان تختلف باختلاف السن والثقافة والمـــستوى الاقتصادي والاجتماعي فضلاً عن أسلوب التنشئة الاجتماعية والتكوين النفسي فالإنسان قد يستخدم في التعبير عن العدوان كافة أعضاء جسمه بالإضافة إلى اللغة فيعبر عن العدوان عن طريق قسمات الوجه من خـــلال التجهم والعبوس واحمرار الوجه ومظاهر الغضب وبالعيون يعبر

عــن العدوان بالنظرات القاتلة والاحتقار وبالفم يعبر الإنسان عن العدوان بــالعض والبصق وأصوات الازدراء والاحتكار وباليدين والقدمين ويعبر بالتلويح بالثأر والتهديد والانتقام فضلاً عن استخدامهما بالفعل في الإيذاء والــضرب والخــنف والــركل والتخــريب وعن طريق الجسم كله يقوم بالارتماء على الأرض والحركات التشنجية.

وفوق ذلك تأتي الصور اللفظية في التعبير عن العدوان بالصياح والصراخ خاصة في الطفولة والألفاظ الجارحة والسباب والفحش والبذاءة فــي القــول والسخرية والتهكم والنكتة ومن صور العدوان أيضًا التمرد والعصيان والمخالفة والعناد والتحدي وقد يأتي العدوان في صورة عكسية في الفشل في العمل كإهمال الدروس (في الطفولة) كعدوان عقابي لمن يهمهــم الأم وهكــذا يبدو السلوك العدواني للطالب في صور متعددة منها المشاغبة مع المدرسين وإصدار عبارات أو أصوات أو حركات تثير القلق أو الــضحك والعــدوان على المباني والأثاث والاعتداء اللفظي أو البدنى ضد الأقران.

أمــا بالنــسبة الأطفــال المعاقــين فهم يعانون الإعاقة في حد ذاتها ويعانون موقف واستجابة البيئة الاجتماعية لهم حيث يدرك هؤلاء الأطفال المعاقــين البيــئة الاجتماعية على أنها تمثل بيئة عدائية لهم ولا توفر لهم الجــو الناسب والمعاملة والاتجاهات السوية نحوهم والتي قد تتأرجح بين الــشفقة الزائدة عليهم أو القسوة الشديدة وذلك في إطار الأسرة والمدرسة والمجــتمع ممــا يجعلهــم يعانــون سوء التوافق الشخصي والاجتماعي وانخفــاض فــي مفهوم الذات والشعور بالافتقار إلى الأمن واللجوء إلى العــدوان وغيــرها من المشكلات السلوكية وعلى هذا نستطيع القول أن هــنالك علاقــة بين الإعاقة والسلوك العدواني وأن السلوك العدواني لدى الطفــل المعاق ما هو إلا تغطية وتعويض عن الشعور بالنقص والدونية

وفقـدان الأمن ولفت الانتباه وقد يكون هذا العدوان محاولة منه إلى توكيد الـذات فقـد يعتدي الطفل على غيرة بالسب ويتشاجر معه كما قد يحطم ممـتلكاته أو الأشياء أو يكذب أو يسرق وقد يكون العدوان نتيجة لانعدام الأمن والدفء من المحيطين به ولقد دلت نتائج الدراسات على أن معظم الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة يبدو عليهم الميل للعدوان وخاصة الأطفال الصم أكثر عدوانية من العاديين.

استراتيجيات تعديل السلوك العدواني

ومـن الأسـاليب والاسـتراتيجيات التـي تستخدم في تعديل السلوك العدواني ما يلي

١- تعزيـز السلوك المـضاد بمعنـى تعزيز السلوكيات الاجتماعية المـرغوب فيها من قبيل تقديم الثناء والمدح والتشجيع على سلوك التعاون وتجاهل السلوكيات الاجتماعية غير المرغوب فيها كالسلوك العدوانـي فعـندما يقوم الطفل بسلوكيات اجتماعية مقبولة تقدم له التعزيـزات الايجابـية أيـاً كان نوعها مادية أو اجتماعية مع عدم الاهتمام بالسلوك العدواني أى تجاهله

٢- استخدام العقاب السلبي (العزل) وفى هذا الأسلوب يتم عزل الطالب عن باقي زملائه في مكان لا يوجد به معززات في حالة قيامه بأداء السلوك العدواني وكذلك من خلال استبعاد الأشياء المحببة إلى نفس الطفـل عقـب قيامه بالسلوك العدواني مما يترتب عليه نقص هذا الـسلوك غير المرغوب فيه ويتراوح العقاب بين التوبيخ والتأنيب اللفظـي مثل (أحذرك ، أنا غير موافق ، لا) واللوم أو الحرمان مـن الأنشطة وإرغام الطفل العدواني على إصلاح الأضرار التي نجمـت عن سلوكه أو الاعتذار عنه أو القيام بممارسة سلوك بديل للعدوان وذلك مباشرة بعد قيامة بالسلوك العدواني (التصحيح الزائد)

ومن الأساليب العقابية الأخرى التي يمكن استخدامها لخفض السلوك العدوانـــي أسلوب تكلفة الاستجابة والذي يتضمن حرمان الطفل من بعض المعززات التي بحوزته عقب قيامه بالعدوان (تكلفة الاستجابة). أو إزالـــة جميع المثيرات المعززة بعد قيام الطفل بالسلوك العدواني مباشـــرة وعـــزل الطفل وإبعاده عن النشاط وبقائه يراقب الأطفال الآخـــرين فأســـلوب الإبعاد فعال جدا في الحد من السلوك العدواني للطفل

٣- أسلوب ضبط المثيرات اى تحديد المواقف المثيرة للعدوان والتقليل مـــن فرص التعرض لنماذج عدوانية سواء داخل الأسرة أو مشاهدة العـــدوان عبر وسائل الإعلام كالتلفاز أو الإكثار من مقارنة الطالب بطالب أخر أفضل منه فيكون الأخير هدفا للعدوان

٤- أســـلوب الانطفاء اى التجاهل المتعمد للسلوك العدواني الصادر عن الطفل وعدم الاهتمام بذلك دون الدخول في مجادلات مع الطفل لان الاهـــتمام بالـــسلوك الـــسلبي للطفل قد يؤدى إلى تعزيزه فأسلوب الانطفاء أسلوب فعال في تقليل السلوك غير المرغوب فيه ومن ثم يـــشتمل عـــادة علـــى وقف الانتباه أو توجيه الاهتمام عند حدوث الـــسلوك العدوانـــي وغيـــره من السلوكيات غير المناسبة حيث أن انطفاء السلوك العدواني يتطلب تحديد المعززات التي يحصل عليها الـــشخص جراء قيامة بالعدوان ومن ثم العمل على إيقاف أو إلغاء تلك المعززات

٥- أحاديث الذات وفى هذا الأسلوب يتم تدريب الطفل على بعض أنواع مـــن التعبيـــرات والتعلـــيمات يقـــولها لنفسه حتى لا يقوم بالسلوك العدوانـــي ولهـــذا يهـــدف هذا الأسلوب إلى تعديل تعبيرات الذات الـــسلبية لدى الأطفال التي تقوى السلوك العدواني لديهم واستبدالها

بتعبيرات ذات إيجابية أي تعليم الطفل عبارات يرددها عندما يشعر بميل لمهاجمة الآخرين والاعتداء عليهم مثل قف، لا تتهور، فهذه العبارات تعمل على تثبيط العدوان فمن المعلوم أن الطفل قد يستجيب لنماذج تسلك بطريقة عدوانية نتيجة لوجود اعتقادات وتفسيرات خاطئة لديهم عن العدوان ومن ثم فلابد من تفسير الدوافع والمقاصد والنتائج السلبية وغير السارة التي يعانيها المعتدين نتيجة الأفعال العدوانية التي يقومون بها وتنمية مفاهيم إيجابية لديهم مثل التسامح والتعاون وحث الأطفال على ممارستها في حياتهم اليومية والتقليل من قيمة العدوان.

٦- استخدام الأنشطة حيث يتم من خلالها تفريغ الطاقة العدوانية المكبوتة لدى الطفل والتسامي والإعلاء بها في المجالات الاجتماعية والثقافية والرياضية المقبولة اجتماعيا حيث تكون الفرصة سانحة أمام الأطفال عن طريق ممارسة الألعاب والأنشطة المختلفة في التعبير عن مشاعرهم وانفعالاتهم تعبيراً حراً مباشراً فلا شك أن مثل هذه الأنشطة يمكن أن تساهم بفاعلية في خفض العدوان لدى الأطفال وذلك لأنها تتيح تصريف الطاقة العدوانية لديهم بطرق مشروعة ومقبولة اجتماعياً وهكذا ينبغي إتاحة الفرص بتوفير الألعاب وممارسة الأنشطة الحركية والهوايات خارج البيت أو داخله، وإتاحة المجال للطفل لسماع الموسيقى والقفز وممارسة الرياضة، وتشجيعه على الرسم مهما كانت هذه الرسومات عشوائية وبسيطة للتنفيس عن ميوله العدوانية.

٧- نمذجة السلوكيات الصحيحة والمرغوبة اجتماعيا وقد يتم ذلك عن طريق تقديم وعرض نماذج حية أو مصورة عبر أفلام تسلك بطريقة اجتماعية حيال أقرانهم ومع الكبار ومن ثم تحظى هذه

النماذج بالحب والتقبل والتقدير وغيرها من المعززات الايجابية مما قـد يدفـع ذلك الطفل العدواني إلى تعديل سلوكه ويمارس السلوك الاجتماعـي الايجابي مع الآخرين فلا شك أن مشاهدة نماذج سوية تـسلك بطـريقة ايجابـية وفعالة مع الآخرين ثم تتلقى تعزيزا لهذا السلوك قد يجعل الطفل العدواني يقلع عن ممارسة العدوان هذا إلى جانـب البحث عن النواحي الايجابية في شخصية الطالب العدواني وتعريفه بها حتى تزداد ثقته بنفسه.

٨- اسـتخدام اللعـب كوسيلة لتعديل السلوك العدوانى :لاشك أن للعب أهمـية كبيـرة في حياة الطفل فهو يسهم في نمو شخصية الطفل والكـشف عـن مواهـبه وميوله ومهاراته ويعطى مجالاً للتنفيس والتعبيـر عـن المـشاعر والخبـرات والإفـصاح عـن الأفكار والصراعات والتوترات والتخلص من النزعات العدوانية ولذلك فإن اللعب يؤدى وظيفة هامة وهى تفريغ الانفعالات المكبوتة لدى الطفل حـيث فـي ثـناياه يتم تفريغ الشحنات الانفعالية التي يعجز عن تـصريفها فـي عـالم الواقع فمن خلاله يمكن تصريف النزعات العدوانية وإشباع الرغبات التي لم يتم إشباعها في الواقع ومن خلاله يمكن للطفل أن يلعب أدوار متعددة لا يستطيع أن يلعبها خارج العب وكذلك فإن الطفل من خلال اللعب يسقط مشاعره على الآخرين.(*)

٩- الـتدريب على المهارات الاجتماعية: لقد أوضحت معظم الدراسات أن عـلاج العـدوان لـدى الأطفال يكون من خلال التدريب على المهـارات الاجتماعية حيث أن هذا التدريب يقوم على فرضية أن الـسلوكيات السلبية بما فيها السلوك العدوانى لدى الفرد ينتج غالباً مـن نقـص المهارات الاجتماعية لديه مما يحول ذلك دون التفاعل بفاعلـية مع الأقران وأن التدريب على المهارات الاجتماعية يؤدى

إلــى انخفــاض الــسلوك العدوانى وتتضمن برامج التدريب على المهــارات الاجتماعـــية فـــى خفض العدوان تعليم الأطفال مفاهيم التواصــل والمــشاركة والتعاون والتوكيدية والمسئولية الاجتماعية والإمباثــية وضبط الذات وكذلك الصدق والدعم والمساندة ويستخدم فى تعليم هذه المهارات الاجتماعية عدة فنيات مختلفة منها التعليمات الذاتــية والحــث أو التلقــين والنمذجة والتعزيز الإيجابي والبروفة السلوكية .

ثالثا : المخاوف الاجتماعية (القلق الاجتماعى):

وهى باختصار تعنى الخوف الشديد والقوى لدى الفرد من أن يفعل أشياء أمام الآخرين ومن أن يكون موضعاً للمراقبة والملاحظة والتدقيق فيه من الآخرين وبعبارة أخرى المخاوف الاجتماعية هي خوف مستمر وملحوظ فـــي مواقف الأداء والمواقف الاجتماعية التي من خلالها يحدث الارتباك والحــرج للفرد فالفرد المصاب بالقلق الاجتماعي يكون في مواقف الأداء والمواقــف الاجتماعــية المخيفة خائفاً من الآخرين من أن يقيموته بشكل ســلبي ويحكمون عليه على أنه غبي وضعيف فالخوف من التقييم السلبي من الآخرين يسهم في زيادة القلق لدى الأفراد ذوى القلق الاجتماعي لأنهم يكونـــون خائفـــين من أن الآخرين سوف يلاحظون ارتجافيم وارتعاشهم واحمـــرار الوجه والعرق والارتباك والحرج والخجل لديهم وبالتالي فإنهم إلـــى حد بعيد يتجنبون المواقف الاجتماعية التي تخيفهم أو مواقف الأداء وعلـــى هـــذا يعرف القلق الاجتماعي بأنه اضطراب قلق من خلاله يوجد خـــوف وقلـــق شديد يظهر لدى الفرد بشكل ملحوظ في مواقف الأداء أو المواقف الاجتماعية والتي من خلالها يتعرض الفرد لأناس آخرين يدققون ويمعـــنون النظـــر فـــيه ويـــتعارض بشكل دال مع الوظائف الاجتماعية والمهنـــية ومن أمثلة المواقف الاجتماعية التى تثير القلق لدى الفرد ذوى

القلـــق الاجتماعي الخوف من المشاركة في الاجتماعات، بدء واستمرار المحادثـــات، الخوف من التعامل مع رموز السلطة، والخوف من التعامل مـــنع أفـــراد من الجنس الآخر، ومقابلة أناس جدد وغير مألوفين للفرد، وكذلك الخوف من الأكل والشرب والكتابة أمام الناس الآخرين

ويمكنـــنا تعـــريف القلق الاجتماعي بأنه عبارة عن خوف مستمر وملحـــوظ وقلـــق شديد يظهر لدى الأفراد في مواقف التفاعل الاجتماعي والأداء العـــام حيث يكون سلوكهم موضع ملاحظة وإمعان وتدقيق للنظر فـــيه من الآخرين سواء كان ذلك واقعياً أو متخيلاً والحكم والتقييم السلبى من الآخرين عليهم في أثناء هذه المواقف الاجتماعية ولذلك فإنهم يعانون الكدر والضيق ويشعرون بالخزى والارتباك فيها وتظهر عليهم أعراض جـــسمية مـــثل العرق والارتعاش واحمرار الوجه والصعوبة في الحديث والمعارف السلبية والتي غالباً ما تكون مصاحبة لهذه الأعراض مثل كل واحـــد يعـــتقد أننى غبى أو أنهم يضحكون على وبسبب هذا الخوف فإن الـــشخص المصاب بالقلق الاجتماعي يتجنب المواقف الاجتماعية ويرتفع مستوى القلق لديه وأن الخوف والتجنب يتعارض بشكل دال مع الوظائف الاجتماعية والأسرية والمهنية والأكاديمية للفرد

أعراض القلق الاجتماعي:

يـــرتبط القلـــق الاجتماعـــي بمـــدى واسع من :الأعراض تكون على المستوى الجسمي والمعرفي والمستوى السلوكي ولذا توجد ثلاثة أعراض ومكـــونات هامة في القلق الاجتماعي وهى الأعراض الفسيولوجية للقلق الاجتماعي: و تشير إلى ظهور بعض الأعراض الفسيولوجية على الأفراد ذوى القلق الاجتماعي وذلك عندما يواجهون أحد المواقف الاجتماعية أو حتـــى مجـــرد التفكير في مثل هذه المواقف ويتمثل ذلك في ردود الفعل الفـــسيولوجية الشديدة التى تحدث في المواقف الاجتماعية المثيرة للخوف وتتـــضمن احمرار الوجه والارتعاش في اليدين والغثيان وتصبب العرق

وسرعة ضربات القلب وخفقانه وضيق التنفس ومغص في المعدة وأن قلق التوقع (استباق وتوقع القلق) يقدح أيضاً هذه الاستجابات الفسيولوجية فالقلق الاجتماعي يكون مصحوباً باستثارة فسيولوجية ملحوظة ويهتم مرضى القلق الاجتماعي خصوصاً بالأعراض الجسمية للقلق لديهم حيث يعتقدون أن الآخرين يلاحظون هذه الأعراض الجسمية عليهم ويفسرونها كعلامات على فشلهم في تحقيق المعايير أوالمستويات المرغوبة لديهم من الأداء الاجتماعي ويمكن القول أن هذه الأعراض تظهر لدى بعض الأفراد العاديين عند مواجهة المواقف الاجتماعية غير أن الفرق بين هؤلاء الأشخاص العاديين وذوى القلق الاجتماعي يكون في درجة الشدة لظهور هذه الأعراض وهذا يؤكد على أن الأشخاص ذوى القلق الاجتماعي يكونون أكثر حساسية نحو التغيرات الفسيولوجية التى تظهر عليهم ويعتبر الخوف من ظهور الأعراض الفسيولوجية عليهم في المواقف الاجتماعية سبباً هاماً في جعلهم يتجنبون المواقف الاجتماعية وعندما يشعر الفرد بهذه المشاعر لمجرد وجوده مع الآخرين أو حتى التفكير في وجوده مع الآخرين فإنه يميل إلى التجنب والهروب من الموقف الاجتماعي.

الأعراض المعرفية للقلق الاجتماعي ويشير هذا المكون إلى الاعتقادات والأفكار السلبية والافتراضات والتوقعات غير التوافقية لدى الفرد فالمكون المعرفى يلعب دوراً حاسماً في استمرار وبقاء القلق الاجتماعي ويتمثل ذلك في أحاديث الذات السلبية ووجود الأفكار الخاطئة إلى جانب التقييم السلبى المبالغ فيه للأداء الاجتماعي

الأعراض السلوكية للقلق الاجتماعي وتتضمن السلوكيات التى يستخدمها الأشخاص ذوى القلق الاجتماعي بهدف محاولة التحكم في الموقف وخفض مستوى القلق لديهم مثل النزعة إلى الهروب من المواقف الصعبة وسلوك التجنب السلوكي للموقف ونقص المهارات الاجتماعية.

أسباب القلق الاجتماعي:

ويمكن تحديد أسباب القلق الاجتماعي في العوامل المزاجية (الكف السلوكي) حيث يشير كاجان Kagan (١٩٩٤) إلى فكرة أن القلق الاجتماعي يرجع في جذوره إلى أسلوب مزاجي نوعي وهو الكف السلوكي كما تشير نماذج التشريط الكلاسيكي إلى أن المخاوف الاجتماعية (القلق الاجتماعي) هي استجابات متعلمة ومكتسبة يمكن اكتسابها وتعلمها من خلال اقترانها بمثير تنفيرى من قبيل أحداث الحياة الضاغطة والمخيفة والحرجة بمعنى أنها تنشأ من الخبرات الاجتماعية السلبية والتنفيرية وذلك عن طريق عملية التعلم ومن العوامل الأخرى التى تلعب دوراً هاماً فى ظهور القلق الاجتماعي العوامل والخبرات الأسرية حيث أن الأطفال يتعلمون الكثير بشأن العلاقات الاجتماعية مع الآخرين عن طريق آبائهم وهذا التعلم يحدث بعدة بطرق عدة فمعظم المخاوف مكتسبة والأطفال لا يولدون خوافين بل إنهم يتعلمون الخوف من البيئة المحيطة والأفراد الذين يعيشون معهم ولاسيما الوالدين فالأطفال يبدون استعداداً قوياً لاكتساب مخاوف والديهم فإذا كان الآباء أنفسهم قلقين اجتماعياً فإن أطفالهم يكتسبون هذا القلق الاجتماعي كما تسهم الخبرات الأسرية غير التوافقية والممثلة فى أساليب المعاملة الوالدية غير السوية فى ظهور القلق الاجتماعي وخصوصاً أساليب المعاملة الوالدية غير السوية القائمة على المستويات المرتفعة من النقد والحماية الزائدة وإلى جانب ذلك هناك عوامل أخرى تسهم فى ظهور واستمرار القلق الاجتماعى أيضاً وهى نقص المهارات الاجتماعية فالأفراد ذوى القلق الاجتماعى المرتفع تكون لديهم علاقات سلبية مع الأقران فى المدرسة مقارنة بالأطفال ذوى القلق الاجتماعى المنخفض أما فيما يتعلق بالعوامل المعرفية ودورها في ظهور القلق الاجتماعي فظهور القلق الاجتماعي

واستمراره يكون مرتبطاً بالتحيزات المعرفية وأن هذه التحيزات المعرفية الانتقائية نحو مثيرات التهديد تعد عاملاً هاماً في حالات القلق الاجتماعي ويضاف إلى ذلك أن أحداث الحياة السلبية والصدمية تؤدى إلى ظهور القلق الاجتماعي

استراتيجيات تعديل المخاوف الاجتماعية

ومن طرق تعديل السلوك المتعلقة بالمخاوف الاجتماعية ما يلي:

١- التدريب على المهارات الاجتماعية حيث يتم تدريب الطلاب على القيام بسلوكيات اجتماعية فعالة من خلال فنيات لعب الدور مع استخدام التشكيل والتعليمات والتلقين والتغذية الرجعية والواجبات المنزلية وغيرها.

٢- استخدام أسلوب النمذجة وذلك من خلال عرض نماذج تسلك بطريقة مقبولة اجتماعياً وتعزيزها.

٣- أسلوب التحصين التدريجي عن طريق التعرض التدريجي المنظم للمواقف التي يخافها الفرد والتدريب على الاسترخاء.

٤- ضبط المثيرات التي تسبب المخاوف الاجتماعية للفرد أو للطالب سواء كانت تتعلق بالزملاء أو المدرسين الذين يضايقونه وينتقدونه أو يسخرون منه.

٥- استخدام أسلوب إعادة البناء المعرفي بهدف تعديل الأفكار والاعتقادات الخاطئة والتي تعمل على تقوية المخاوف الاجتماعية للفرد واستبدالها بأفكار منطقية وعقلانية وذلك من خلال استخدام أحاديث الذات وإيقاف التفكير ونموذج البرت اليس في العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي.

٦- العلاج باللعب وفى هذا الأسلوب يتم إعطاء الفرد فرصة الاشتراك في الأنشطة الاجتماعية وغيرها من الأنشطة المدرسية من خلال الألعاب المختلفة.

٧- التدريب على أسلوب توكيد الذات في المواقف الاجتماعية المثيرة للخوف والقلق الاجتماعي لدى الطفل أو الفرد.

٨- استخدام أسلوب لعب الدور وقلب الدور والواجبات المنزلية في خفض المخاوف الاجتماعية.

رابعا : الخجل الاجتماعي :

يعتبر الخجل عنصر من عناصر الشخصية وهو أمر جيد ومرغوب فيه ولكنه يكون مستهجناً وغير مقبولاً إذا أصبح عائقاً في التعامل مع الآخرين وترتب عليه ظهور العديد من مشكلات التوافق النفسي والاجتماعي للفرد ومن المعلوم أن ظاهرة الخجل من طبيعة الأطفال ولعل علاماته تبدأ في الظهور خلال السنة الأولى من حياة الطفل، و بعد نهاية السنة الأولى يصبح الخجل واضحاً في الطفل إذا يدير وجهه أو يغمض عينيه أو يغطي وجهه بكفيه إن تحدث شخص غريب إليه وفي السنة الثالثة يشعر الطفل بالخجل عندما يذهب إلى مكان غريب فيجلس هادئاً في حجر أمه أو إلى جانبها طوال الوقت بدون كلام وإن تحدث فإنه يهمس لأمه وعلى هذا يشب هؤلاء الأطفال منطوين على أنفسهم خجولين معتمدين اعتمادا كاملاً على والديهم وملتصقين بهم ولذلك يواجهون صعوبات جمة في علاقاتهم بالآخرين عند دخول المدرسة.

وهناك مواقف كثيرة يشعر فيها بعض الأفراد بالخجل الشديد عندما يدخلون غرفة مليئة بالغرباء وخصوصاً إذا كانوا غير مألوفين لديهم وهناك مواقف أخرى إلى جانب موقف الغرباء يشعر فيها الأفراد بالخجل مثل الذهاب إلى الحفلات والمناسبات الاجتماعية حيث يوجد الغرباء والخوف من الحديث أمام الآخرين فيها.

ويعـد الخجـل من المفاهيم الشائعة التناول في التعامل اليومي ويأتي الخجل في درجات مختلفة منها ما هو طفيف ومنها ما هو كبير إلى درجة تجعـل الفرد عاجزاً عن القيام بدوره الفعال في الحياة الاجتماعية، وهذا ممـا يعنى وجود فروق فردية بين الأفراد فى درجة الشعور بالخجل فكل الـناس لا تعانى الخجل في جميع المواقف ومراحل الحياة فبعض الأفراد يكـون خجولاً فى فترة معينة من حياته في حين أن هناك آخرين يظلون خجولين ويعانون الخجل ولذلك فالشخص الخجول قد لا يشعر بالخجل فى كـل المواقـف الاجتماعية وذلك اعتماداً على الخبرة السابقة لديه وعلى مـستوى الـثقة بالـنفس ويمكن أن نصادف حالات من الخجل العارض والمـؤقت في بعض المواقف إذ أن الضيق الذي يولده سرعان ما يزول بزوال الموقف

ولقد تعددت التعريفات التي تناولت مفهوم الخجل وذلك لتناوله في مجالات متعددة فقد تناولته علوم كثيرة منها علم النفس والاجتماع وغيرها من العلوم ولتوضيح مفهوم الخجل نورد بعض التعريفات له

يعـرف أسعد رزق (١٩٧٩) في موسوعة علم النفس الخجل بأنه حالـة عاطفية أو انفعالية معقدة تنطوى على شعور سلبى بالذات أو على شعور بالنقص والعيب لا يبعث على الارتياح والاطمئنان في النفس.

ويعـرف حـسين الدرينى (١٩٨١) الخجل بأنه الميل إلى تجنب الـتفاعل الاجتماعـي مع المشاركة فى المواقف الاجتماعية بصورة غير مناسـبة ويكـون الخجل مصحوباً بعدة مظاهر هى الشعور بالقلق وعدم الارتـياح فـى المواقـف التـى تتضمن مواجهة مجموعة من الناس أو أصـحاب السلطة أو أفراد يخشى أن يصدروا أحكامهم على الخجول وأن هـذا القلق يؤدى إلى الصمت والانسحاب من مواقف التفاعل الاجتماعي وأن الـسلوك العـام (الصريح) يكون قليلاً ويصاحب الشعور بالحساسية

للـــذات وبالتعاسة والانشغال بالذات وبالانطباعات التى يكونها الآخرون عن الفرد مع صعوبة تحقيق الاتصال الناجح.

ويعرف زيمباردو ورادل Zimbardo & Radl (١٩٨٢) الخجل بأنـــه مـــيل مـــتعلم لتجنب المواقف الاجتماعية والإخفاق فى المواجهات الاجتماعـــية والشعور بالقلق وعدم الارتياح خلال التفاعلات مع الآخرين ونقـــص ثقـــة الفـــرد فى أهميته والخوف من احتمال التعرض للنقد من الآخرين والبعد عن المبادرة والصمت عن الحديث.

ويعرف محمد محروس الشناوى (١٩٩٢) الخجل بأنه زملة أعراض ســـلوكية متصلة بخبرات الفرد تتميز باضطراب في معرفة الفرد عن ذاتـــه وفـــى إدراك الـــذات والخوف من التقدير السلبى من الآخرين وكذلك من الذات والخجل يقوم على الأبنية العقلية (المعرفية) المكونة للشخـــصية والعلاقـــات بيـــنها ويتمثل ذلك فى فرق سالب بين الذات المثالـــية والذات الواقعية وقبول معايير الأداء وتفوق الطموحات على الـــتوقعات ومـــستوى منخفض من تقبل الذات وإحساس بعدم التطابق وإدراك الآخـــرين على أنهم دون المعايير العالية المقبولة من جانب الذات وكذلك فى المواقف الاجتماعية يتمثل في صورة تهديد شخصى واستعداد دائم للاستجابة للقلق.

وفـــى ضـــوء مـــا تقدم يمكن القول أن مفهوم الحجل حظي بعدد من التعـــريفات تدور معظمها حول القلق الشديد في المواقف الاجتماعية وظهـــور العديـــد مـــن الأعراض النفسية على الفرد والتي تتضمن الأعـــراض المعـــرفية والانفعالية والسلوكية التي تحدث في حضور الـــناس الآخـــرين وأنـــه شكل من القلق الاجتماعي ويعنى الارتباك والحـــرج فـــي المواقـــف الاجتماعية مثل الفشل في الاستجابة نحو الآخرين

أعراض الخجل:

الخجـل غير الطبيعي والشديد شأنه شأن أي مشكلة نفسية أخرى يـؤدي إلـى ظهـور مجموعة من الأعراض النفسية تندرج تحت ثلاثة مكونات أو مظاهر مختلفة وهى أعراض فسيولوجية: ويتمثل ذلك في أن الـشخص الخجول أثناء دخوله المواقف الاجتماعية يظهر عليه الارتعاش وبرودة الأطراف واحمرار الوجه وارتفاع معدل ضربات القلب وارتفاع ضـغط الـدم وجفاف الحلق وزيادة النبض وآلام في المعدة وعرق زائد وجفاف في الفم والحلق. أما الأعراض السلوكية: فهي تتمثل فى الميل إلى العـزلة خاصة فى العلاقات مع أفراد الجنس الأخر والصمت وقلة الكلام وعـدم القـدرة على إبداء الرأى وعدم الميل إلى قيادة الآخرين والشعور بالوحدة والاكتئاب ونقص مستوى التوكيدية وعدم القدرة على التعبير عن أرائهـم وأفكـارهم والدفاع عن حقوقهم بطريقة إيجابية وصعوبة مقابلة الغـرباء أو الأفـراد غير المعروفين له أو تكوين صداقات مع الآخرين والخـوف الشديد من الحديث وتناول الأكل والشرب أو استعمال دورات المياه العامة أمام الآخرين ونجنب اتصـال العين والشعور بالضيق والكدر عـند بـدء الحـديث مع الآخرين وعدم القدرة على الحديث في المواقف والمناسبات الاجتماعية والشعور بالإحراج والارتباك الشديد فيها هذا إلى جانب الانطواء والانزواء وأحلام اليقظة والحساسية الشديدة والقلق الشديد وعـدم الثقة بالنفس والإحساس بالنقص وتوقع الخطر والخوف من النقد والتقييم السلبي له من الآخرين والخوف من المشاركة والتفاعل مع أقرانه فـي المناشـط الصفية واللاصفية في المدرسة خوفاً من ارتكاب أخطاء تعرضـه للـنقد ولخـوفه مـن تقييمهم السلبي له واعتقاده بأن الآخرين سـينقدونه ويفكرون فيه على نحو سلبي وغالبا ما يكون خوفه مصحوبا بسلوك اجتماعي غير مناسب مما يحول دون استمتاعه بالخبرات الجديدة

أو الحصول على الثناء الاجتماعي من قبل معلميه وأصدقائه وبذلك ينمو محـــدود الخبرات غير قادر على التكيف السوي مع نفسه أو مع الآخرين مما ينعكس سلباً على صحته النفسية والصحية أما المظاهر المعرفية فهي تتمـــثل فـــي الوعي المفرط بالذات وانخفاض تقدير الذات والثقة بالنفس ووجـــود أحاديـــث ســـلبية عن الذات وأفكار واعتقادات خاطئة مرتبطة بالمواقـــف الاجتماعية والأشخاص الآخرين فضلاً عن التفسيرات السلبية للمواقف والأحداث الاجتماعية الغامضة ويضاف إلى ذلك أن ذوى الخجل تكـــون لديهم حساسية مبالغ فيها تجاه الذات وما يحدث لها بحيث يكون محـــور الاهـــتمام والتركيـــز لديهم على الذات الداخلية ومشاعر النقص والارتباك الذي تحدث لهم بحضور الآخرين أو عند التعامل معهم وبالتالي فـــان المصابين بالخجل الشديد يفقدون القدرة على الاهتمام والتركيز على الآخرين والشعور بمشاعرهم ولذا تزداد العزلة الاجتماعية لديهم.

أسباب الخجل الاجتماعي:

يـــسهم فـــي حدوث الخجل عوامل عدة في مقدمتها العوامل الوراثية حـــيث تلعب الوارثة (الجينات الوراثية) دوراً كبيراً في نشأة الخجل لدى الأطفـــال فالخجل يولد مع الطفل منذ ولادته وهذا ما أكدته الدراسات لأن الجيـــنات تـــنقل الصفات الوراثية من الآباء إلى الأبناء والطفل الخجول غالـــبـــاً ما يكون له أب يتمتع بصفة الخجل وإن لم يكون الأب كذلك فقد يكون أحد الأقارب للأب كالجد أو العم وهناك عوامل أخرى هامة تساهم فـــي ظهـــور الخجل لدى الفرد الإطار الاجتماعي الذي يعيش فيه الطفل فلاشك أن الجو السائد في الأسرة يكون له تأثيراً فعالاً على سلوك الطفل واتجاهاتـــه نحـــو المواقف الاجتماعية ولذا فإن الطفل الذي ينشأ في جو أسرى يتسم بالهدوء والدفء والتقبل يغلب عليه الشعور بالأمن النفسي فى ســـلوكياته ومـــشاعره أمـــا الجو الأسرى المشحون بالتوتر والصراعات والمـــشاحنات فإنه يكون سبباً فى وجود طفل يعانى العديد من المشكلات

النفسية ومنها الخجل حيث يعتريه الشعور بعدم الأمن ونقص الثقة بالذات حيال التعرض للمواقف الاجتماعية مع الآخرين ولهذا فالأطفال الخجولون نجــدهم غالباً مشغولون بتوفير الأمن لأنفسهم وتجنب الإحراج والارتباك فــي هــذه المواقف ولهذا تكون ثقتهم بأنفسهم ضعيفة ويعانون من نقص المهارات الاجتماعية ويزداد خجلهم بالتالي ولذلك يميل الشخص الخجول إلــى مصاحبة الخجولين مثله لأنه يجد الراحة معهم والتي تجنبه الإحراج والــسخرية ويــضاف إلــى ذلك أساليب التنشئة الخاطئة ويتضمن ذلك الحمايـــة الــزائدة من الوالدين للطفل الناجمة من خوفهم على أبنائهم من الــضرر والأذى والحقــيقة أن الآباء الذين يستخدمون الحماية الزائدة مع أطفــالهم يــسهمون بــشكل سلبى في بناء وتشكيل شخصية أطفالهم مما يجعلهــم يتــسمون بالجبن والخجل وضعف الثقة بالنفس لأنها تتسبب في إيجــاد شخــصية اعــتمادية وسلبية كما يكتسب الخجل عن طريق البيئة المحيطة بالطفل حيث أن الوالدين الخجولين ينتجان طفلاً خجولاً يأخذ نمط حــياة والديــه وكذلك فإن انعدم ثقة أحد الوالدين بنفسه وشعوره بالخوف وعــدم الثقة بالعالم من حوله يتسرب إلى الطفل وينعكس على شخصيته فيجعلها مهتزة وتنظر بتشكك في تفاعلها مع الآخرين كما أن شعور الطفل بالــنقص يــؤدى إلى الخجل إذ يعاني بعض الأطفال من مشاعر النقص نتــيجة لوجــود عــيوب جسمية أو عاهات لديهم وهذه العيوب والعاهات تــساعد على أن ينشأ هؤلاء الأطفال خجولين وميالين للعزلة الاجتماعية ويتمــثل هذه العيوب الجسمية والعاهات فى ضعف بنية الجسم إضافة إلى أمور تتعلق بوجود إعاقة جسمية لدى الطفل والتي تجعل الأطفال الآخرين يتجنبوه مثل ضعف البصر والشلل وضعف السمع أو السمنة المفرطة أو قــصر القامـــة المفــرط ووجود بعض الاضطرابات النمائية لدى الطفل كاضــطراب اللغـــة مثل التلعثم واللجلجة في الكلام وضعف قدرته على التعبيــر ممـــا يجعــل الطفــل يميل إلى التجنب وقلة التفاعل والاحتكاك

بالآخرين كما أن إصابة الطفل ببعض الأمراض مثل الحمى الروماتيزمية أو الإعاقة الشديدة تمنع الطفل من الاندماج أو حتى الاختلاط بمن هم في مـــثل ســـنه، وقـــد يعاني بعض الأطفال من الخجل نتيجة مشاعر النقص الناتجة عن أسباب مادية.

استراتيجيات وأساليب خفض الخجل :

١- الـــتدريب علـــى السلوك التوكيدى والمهارات الاجتماعية وتنمية الثقة بالنفس حيث يتعلم الطالب كيفية مواجهة المواقف الاجتماعية دون خوف أو خجل.

٢- التشكيل والتعزيز حيث يتم تعزيز سلوكيات الطالب التي تقترب شـــيئا فشيئا من التواصل والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين مثل تعزيـــزه إذا اقتـــرب من مجموعة من الطلبة أو تعزيزه إذا ألقى التحـــية على الآخرين وهكذا حتى يصل في النهاية إلى المشاركة والتفاعل مع الآخرين.

٣- التحصين التدريجي ضد الخجل وذلك بتعريض الشخص الخجول إلـــى المواقف التي تعمل على إثارة الخجل لديه بصورة متدرجة حتى يتمكن من كف القلق الناتج عن المواقف الاجتماعية المثيرة للخجل لديه.

٤- أســـلوب اللعـــب وذلك عن طريق إشراك الطالب في مجموعات اللعب وممارسة الأنشطة المتنوعة

٥- الـــتحدث الايجابـــي مع الذات لا شك أن اقتناع الفرد بأنه خجول يقوى الخجل عنده ولذلك لابد أن يتحدث الفرد إلى نفسه ويجرى حـــوارا معهـــا عن سبب خجله ويتحدث بجمل وعبارات ايجابية لنفـــسه عن نفسه مثل سوف أتحدث للآخرين حتى لو لم يعجبهم حديثـــي أنـــا قـــادر على التحدث مع الآخرين سأفعل ذلك فماذا

يحصل لو اخطأ الفرد أمام الآخرين فالكل يخطئ ولا يهمني لو أخطأت .

٦- النمذجة ولعب الدور وذلك بعرض أفلام تمثل مواقف يرى الطالب خلالها أطفال يتصرفون بشجاعة وجراءة أمام الآخرين وذلك بهدف أن يتعلم السلوك الايجابي وتكون النمذجة أكثر فاعلية عندما يستخدم معها التعليمات اللفظية والتغذية الرجعية والواجبات المنزلية.

خامسا: سلوك الكذب

يتضايق كثير من الآباء والأمهات من كذب والكذب كمفهوم هو لانحراف عن الصدق في القول والعمل والسلوك والقصد (النية) وتجنب قول الحقيقة وابتداع مالم يحدث مع المبالغة في نقل ما حدث واختلاق وقائع لم تقع.

والأطفال يولدون على الفطرة النقية ويتعلمون الصدق والأمانة شيئا فشيئا من البيئة إذا كان المحيطين بهم يراعون الصدق في أقوالهم وأفعالهم ولكن إذا نشأ الطفل في بيئة تتصف بالكذب وعدم المصارحة والتشكك في صدق الآخرين فاغلب الظن أنه سيتعلم نفس الاتجاهات السلوكية في مواجهة الحياة وتحقيق أهدافه ، وعلى هذا الأساس فان الكذب سلوك مكتسب متعلم من البيئة التي يعيش فيها الطفل وليس صفة فطرية أو سلوك موروث وقد يكون الكذب عادة عرض ظاهرى لدوافع وقوى نفسية تحدث للفرد سواء أكان طفلا أو بالغا وقد يظهر الكذب بجانب الأعراض الأخرى كالسرقة أو الخوف، والكذب سلوك اجتماعي غير سوي يؤدي إلى العديد من المشكلات الاجتماعية ومن هنا كان لابد للوالدين من العناية بتربية أولادهم على الصدق، وعلاج سلوك الكذب لدى أطفالهم حتى لا ينمو معهم ويصعب عليهم التخلي عنه بعد ذلك.

أســباب سلوك الكذب: وللكذب أسباب مختلفة وهي البحث عن بطولة زائفة فالطفل يجعل من نفسه بطلاً في حكاية وهمية من صنع خياله، إذن فالموضــوع عبارة عن خيال تجاوز الحدود لكي يحقق للطفل الإحساس بالقــوة ومــن أسباب الكذب الخوف من العقاب وهو الخوف الشائع لدى الأطفــال وخاصـــة في السن الكبيرة، لذا يجب على المربين ألا يعاقبوا الطفل إذا ذكر الحقيقة حتى ينمو لديه الإحساس بالصدق وقد يكون الكذب للفت الانتباه أو التفاخر بأشياء غير موجودة فالغاية هنا نبيلة ولكن الوسيلة مرفوضة تماماً، الأفضل أن نشجع مثل هذا الطفل على الإنجاز الحقيقي بالجهـد والعمــل حتـــى يكون التفاخر وكسب الإعجاب مبنيا على أسس واقعـية ســليمة وقــد يكون الكذب لمضايقة الكبار والكيد للأطفال ومن أســباب الكــذب أيضا التقليد وهناك مواقف عدة يتعلم منها الطفل الكذب مثال ذلك الأب الذي يعد أبناءه بتقديم هدية معينة لأحدهم أو لهم جميعاً أو يعــدهم باصطحابهم في نزهة خلال عطلة الأسبوع، ولا يفي بوعده لعذر معــين، إذا تكـــرر منه ذلك عرف الأبناء أنه أن يقول كلاماً ولا يعني ما يقول (كذب) وكذلك الأم التي تعتذر لجارتها أمام ابنتها عن إعارتها شيئاً من الأشياء التي تطلبها بعذر أن هذا الشيء غير موجود لديها في حين أنه موجود بالفعل، إنها أم تعلم ابنتها الكذب ولم تدرك ذلك.

والأب الـــذي يطلب من ابنه أن يرد على الهاتف، ويخبر المتكلم أن الأب غير موجود الآن بالمنزل هو أب يعلم ابنه الكذب، فيشب على ذلك الســلوك المـــستهجن وكذلك الحال عندما يستقبل أحد الوالدين ضيف ما بالحـــب والأحـــضان والكـــلام المعسول ، وبعد أن يغلق الباب خلف هذا الضيف يكيل له من الكلام السيئ والنميمة المستمرة والطفل المتواجد في المكـــان هو الضحية الأولى لهذا السلوك ويكون في حيرة أما أن يتشرب عن والديه هذه السلوكيات ويبدأ السير نحو الكذب وأما أن يكبت في داخله

وقـد يلجأ بعض الآباء إلى وضع أبنائهم فى مواقف يضطرون فيها إلى الكذب وهذا أمر لا يتفق مع التربية السليمة كأن يطلب الأب من الابن أن يجـيب السائل عن أبيه كذبا بأنه غير موجود فان الطفل فى هذه المواقف يـشعر بأنه أرغم فعلا على الكذب وتعلم أن الكذب أمر مقبول كما يشعر بـالظلم على عقابه عندما يكذب هو في أمر من أموره كما يشعر بقسوة الأهل الذين يسمحون لأنفسهم بسلوك لا يسمحون له به ولذلك فإن غياب القدوة الحسنة من الآباء والأمهات والمدرّسين كلها عوامل تشكل أرضية خصبة لتعلم الكذب وعلى هذا يتعين على الآباء تجنب الكذب وخاصة أمام الطفـل وتجـنب الكذب على الطفل نفسه، وقد نهى النبي صلى الله عليه وسلم عن ذلك؛ فعن عبد الله بن عامر رضي الله عنه أنه قال: دعتني أمي يـوما ورسـول الله صلى الله عليه وسلم قاعد في بيتنا، فقالت: ها تعال أعطيك، فقال لها رسول الله صلى الله عليه وسلم:" وما أردت أن تعطيه؟" قالت: أعطيه تمرا، فقال لها رسول الله صلى الله عليه وسلم:" أما إنك لو لم تعطه شيئا كتبت عليك كذبة" رواه أحمد وأبو داوود

أنواع الكذب لدى الأطفال

الكذب الذي يصدر من الطفل ليس واحدا، بل له تصنيفات عدة ومنها:

-الكذب الخيالي: يوجد لدى بعض الأطفال الصغار سعة في الخيال تدفعهم لابـتداع مواقف وقصص وسرد حكايات كاذبة وهذا سلوك طبيعي لأنهم يـستمتعون بالحكايـات واخـتلاق القصص من أجل المتعة لأن هؤلاء الأطفـال يجهلون الفرق بين الحقيقة والخيال ودور الوالدين هنا التوجيه للتفريق بين الخيال والحقيقة بما يتناسب مع نمو الطفل، ومن الخطأ اتهامه هـنا بالكـذب أو معاقبته عليه فالطفل عندما يتسع خياله وتتفتح قدراته العقلـية وخاصـة في سنوات الطفولة المبكرة يختلط لديه الواقع بالخيال ويـروي قصصاً خيالية باعتبارها أحداث واقعية دون أن يقصد الكذب أو

تشويه الحقيقة فهو عندما يقول بأنه قتل الأسد فهو طفل ذكي وليس بطفل كاذب كذلك الحال في التفكير الخرافي الذي يكون نتيجة ضعف القدرة على التمييز بين الواقع والإدراك كأن يحاول الطفل سرد قصة خرافية بواقع موضوعي مثلاً عندما يروي الطفل أنه ذهب إلى الفضاء ، أو أنه رأى العفريت أو الغول وهذا التفكير هو أمر طبيعي بل هو في الاتجاه الإيجابي لذكاء الطفل ولنموه بشكل عام.

– الكذب الالتباسي: يلجأ بعض الأطفال للكذب عن غير قصد عندما تلتبس عليه الحقيقة ولا تساعده ذاكرته على سرد التفاصيل فيحذف بعضها ويضيف الآخر بما يناسب امكاناته العقلية وهذا النوع من الكذب يسمى بكذب الالتباس يزول من تلقاء نفسه عندما تصل الامكانات العقلية للطفل إلى مستوى يمكنه من إدراك التفاصيل وتذكر تسلسل الأحداث ولا يعني هذا الكذب انحراف في السلوك.

–الكذب الدفاعي:وقد يأخذ الكذب شكل الكذب الدفاعي محاولة للخروج من موقف معين أو مأزق معين كأن يقول ليس هو من كسر الإناء أو فتح الباب.

الكذب الانتقامي: وقد يكون الكذب انتقامي فقد يكذب الطفل لإسقاط اللو على شخص ما يكرهه أو يغار منه وهو من أكثر أنواع الكذب خطرا على الصحة النفسية وعلى كيان المجتمع ومثله وقيمه ومبادئه، ذلك لان الكذب الناتج عن الكراهية والحقد هو كذب مع سبق الإصرار، ويحتاج من الطفل إلى تفكير وتدبير مسبق بقصد إلحاق الضرر والأذى بمن يكرهه ويكون هذا السلوك عادة مصحوبا بالتوتر النفسي والألم وقد يحدث هذا النوع من الكذب بين الأخوة في الأسرة بسبب التفرقة في المعاملة بينهم كما يحدث هذا بين التلاميذ فى المدارس نتيجة الغيرة لأسباب مختلفة.

الكـذب الادعائـي: وقد يكون الكذب إدعائياً مثل التظاهر بالمرض لعدم الـرغبة فـي الـذهاب إلى المدرسة، والذي يدفع الطفل لممارسة الكذب الادعائـي أمـران الأمـر الأول وهو المفاخرة والمسايرة لزملائه الذين يحدثـونه عـن آبـائهم أو مساكنهم أو لعبهم والأمر الثاني هو استدرار العطـف مـن الوالدين، ويكثر ذلك عند من يشعرون بالتفرقة بينهم وبين إخـوانهم أو أخـواتهم وينبغـي للـوالدين هنا تفهم الأسباب المؤدية إليه وعلاجهـا، والتركيـز على تلبية الحاجات التي فقدها الطفل ودفعته إلى ممارسة هذا النوع من الكذب، دون التركيز على الكذب نفسه.

الكـذب التعويـضي: وقـد يكون الكذب تعويضي" وخاصة عند الشعور بالـنقص أو الحـرمان ومن أمثلة ذلك أن يرغب الطفل بشراء لعبة من اللعب ويرى أن والده لن يوافق على ذلك، فيدعي أن المدرسة طلبت منهم مـبلغا مـن المال فيأخذه من والديه لشراء هذه اللعبة ومثلما يبالغ الطفل بالأشياء الكثيرة التي يملكها، فيحدث الأطفال أن يملك ألعابا كثيرة وثمينة، أو يحدثهم عن والده وثروته، أو عن مسكنهم ويبالغ في وصفه وقد يكون كذباً مقصوداً كأن يكذب خوفاً من العقاب أو كذباً لا شعورياً نتيجة دوافع لا شـعورية لا يعـي بها الطفل "ككراهية لوالديه، أو مدرسيه أو أسرته" ولمـساعدة الأطفـال على التغلب على هذه المشكلة لابد من الكشف عن دوافعه اللاشعورية وتشجيعه على الصدق والأمانة دون عقاب أو خوف

غالباً ينشأ عند التفريق وعدم العدل بين الأولاد، سواء في المنزل أو فـي المدرسـة، فقد يعمد الطفل إلى تخريب أو إتلاف ثم يتهم أخاه أو زميله، والغالب أن الاتهام هنا يوجه لأولئك الذين يحضون بتقدير واهتمام زائد أكثر من غيرهم.

استراتيجيات تعديل الكذب :

١- استخدام أسلوب التعزيز الايجابي والسلبي من جانب المدرسين أو الآباء مع الطفل في المواقف التي يتم التأكيد من خلالها على أن الطفل صادق ويقول الحقيقة ولا يكذب بمعنى تقديم معززات ايجابية للطفل عندما يقول الحقيقة ويرفع عنه عقابا قد وقع عليه مع ضرورة البعد عن أساليب العقاب البدنى إلا في حالات نادرة وذلك لأنه في بعض الأحيان قد يكون ذلك سببا في كذب الطفل ويزيد المشكلة تعقيدا ولكن يمكن استخدام بعض الصور الأخرى من أساليب العقاب مثل حرمان الطفل لبعض الوقت من المعززات والأشياء المرغوبة والمحببة إلى نفسه مثل حرمان الطفل من اللعب أو الخروج في رحلة أو حرمانه من مصروفه ويدفع ثمن كذبه (تكلفة الاستجابة).

٢- النمذجة ويتمثل ذلك الأسلوب في القدوة الحسنة في ممارسة السلوكيات الصادقة وتقديم قصص مصورة وأفلام تعمل على تدعيم بعض القيم الايجابية مثل الصدق والوفاء والابتعاد عن الكذب في القول والفعل وما يقع على الكذاب من عقاب في الدنيا والآخرة.

٣- تعليم الآباء وحثهم على ضرورة التزام الصراحة والصدق فيما يقولون أو يفعلون أمام الطفل وتجنب اى محاولات للكذب أمامه والوفاء بأي وعد يقطعونه على أنفسهم للطفل أو تبرير عدم الوفاء

٤- العقد السلوكي ويتضمن عقد اتفاقية بين المرشد والطالب على أن يمنح الطفل مكافأة أو تعزيزا عند قوله الحقيقة.

الفصل التاسع

تعديل السلوك من المنظور الإسلامي

الفصل التاسع
تعديل السلوك من المنظور الاسلامى

مقدمة:

يتناول الفصل الحالي تعديل السلوك من المنظور الاسلامى، مفهومه وأهدافه، وخصائصه، وإجراءاته وأساليبه، ونماذج من تعديل السلوكيات المستهجنة وذلك بشكل مفصل.

يعد موضوع تعديل السلوك من الموضوعات الهامة التي تناولتها نظريات علم النفس حيث تدعي كل نظرية لنفسها القدرة على تعديل السلوك الإنساني والواقع يشير بشكل واضح إلى أن هذه النظريات لم تصل إلى ما تدعيه من قدرة على تغيير السلوك، لكون الأسس التي تقوم عليها هذه النظريات منقوصة ومحدودة بسبب ابتعادها عن منهج الحق سبحانه وتعالى، فهي تختلف في نظرتها للإنسان وطبيعته، فمدرسة التحليل النفسي ترى أن سلوك الفرد ذا طبيعة جنسية وعدوانية تحكمها غريزة الجنس والعدوان، والمدرسة السلوكية تعاملت مع سلوك الإنسان على أساس أنه مثير واستجابة في بداية الأمر وكأن حياة الفرد وسلوكه سلسلة من المثيرات والاستجابات،غير أن المدرسة الإنسانية تعاملت مع الانسان على أنه إنسان له مدركات ومشاعر واتجاهات وأن البيئة الاجتماعية هي المسئولة عما يتعرض له من مشكلات واضطرابات انفعالية، ومع هذا كله فهذه النظريات النفسية تنظر إلى الإنسان نظرة قاصرة ومحدودة، فصورته بصورة أقل بكثير من الصورة التي استحق بها التكريم من الله تعالى، إلى جانب أنها أهملت الجانب الروحي للإنسان قال تعالى: ﴿قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾ (سورة الأنعام: ١٦٢).

في حين نجد أن الإسلام أهتم بدراسة شخصية الفرد وسلوكه من جميع جوانبها ويظهر ذلك في أكثر من موضع في القرآن الكريم، ومن أمثلة ذلك الاهتمام بالجانب البدني والعمل على المحافظة على البدن سليماً

صـــحيحاً معافــاً من الأمراض العضوية قال تعالى: ﴿كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُـسْرِفُوا﴾ (سورة الأعراف: ٣١) وكذلك الاهتمام بتنمية الجانب العقلي وتنمـية الملكــات العقلــية، قال تعالى: ﴿الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَى جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ﴾ (سورة آل عمران: ١٩١) ومن مظاهــر الاهــتمام بالجانــب العقلي للشخصية في القرآن الدعوة إلى الملاحظة والــتأمل والتفكر في مخلوقات الله والكون، لقوله تعالى: ﴿أَفَلَا يَنظُرُونَ إِلَى الْإِبِلِ كَيْفَ خُلِقَتْ وَإِلَى السَّمَاءِ كَيْفَ رُفِعَتْ وَإِلَى الْجِبَالِ كَيْفَ نُصِبَتْ وَإِلَى الْأَرْضِ كَيْفَ سُـطِحَتْ﴾ (ســورة الغاشــية: ١٧-٢٠) وكــذلك الاهــتمام بالجانب الروحي للشخــصية، ويــدل على ذلك قوله تعالى: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ (ســورة الــذاريات: ٥٦) وأخيــراً اهتم الإسلام بالجانب النفسي وإشباع الحاجــات النفسية المختلفة للفرد، وحذر من أمراض النفس المختلفة قال تعالــى: ﴿وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا﴾ (سورة الحجرات: ١٢)، وقــوله تعالى: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ (سورة الروم: ٢١) فقــد أشارت الآية الكريمة إلى حاجة الإنسان إلى الزواج وإشباع الدافــع من أجل تحقيق الطمأنينة والسكينة وعلي هذا تكون نظرة الإسلام إلى الفرد نظرة إيجابية شاملة ومتكاملة.

ولمــا كان الفرد هو محور اهتمام الخطاب القرآني كان لا بد أن يعــالج القــرآن أوضاعاً مختلفة للفرد، منذ أن كان نطفة إلى أن يبعث ويحاســب بين يدي الله سبحانه وتعالى، ولقد خلق الله الإنسان مختلفاً عن سائر المخلوقات فمنحه العقل والإرادة وأناط بها التكليف وجعله خليفة في الأرض وزوده بطاقــات هائلــة من الإمكانات الإبداعية ونزغات الخير والــشر ولكل إنسان عالمه الخاص ولذا فالإنسان مستخلف من الله تعالى فــي الأرض، عليه يدور منهج التغيير وفاعليته قال تعالى: ﴿وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَــةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً﴾ (سورة البقرة: ٣٠) ومن واجب الإنسان

القيام بالتغيير والتعديل للسلوكيات غير المرغوب فيها لما منحه سبحانه وتعالى من عقل وإدراك قال تعالى: ﴿ذَٰلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ لَمْ يَكُ مُغَيِّرًا نِعْمَةً أَنْعَمَهَا عَلَىٰ قَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ وَأَنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾ (سورة الأنفال: ٥٣) .

وقد أظهر الحق سبحانه وتعالى الغاية من خلق الإنسان فقال: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ (سورة الذاريات: ٥٦) كما أرسل الله الرسل وأنزل الكتب ليبين للناس طريق الخير وطريق الشر ويهديهم ويصلح نفوسهم ويربيهم على التقوى قال تعالى: ﴿كَانَ النَّاسُ أُمَّةً وَاحِدَةً فَبَعَثَ اللَّهُ النَّبِيِّينَ مُبَشِّرِينَ وَمُنذِرِينَ..﴾ (سورة البقرة: ٢١٣) وقال تعالى في حق رسوله الكريم ﴿كَمَا أَرْسَلْنَا فِيكُمْ رَسُولًا مِّنكُمْ يَتْلُو عَلَيْكُمْ آيَاتِنَا وَيُزَكِّيكُمْ وَيُعَلِّمُكُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَيُعَلِّمُكُم مَّا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ﴾ (سورة البقرة: ١٥١) فانحرف الإنسان عن العبودية لله عز وجل، والابتعاد عن واجبه في القيام بأعباء الخلافة في الأرض يجعله يعيش حياة الضنك والضيق والخسران المبين في الدنيا والآخرة.

وبعد هذه المقدمة هناك سؤال يطرح نفسه على مائدة البحث وهو هل هناك عناية بالسلوك الإنساني وتعديله في الإسلام؟ وهل ورد هذا المصطلح (تعديل السلوك) في القرآن الكريم أو السنة المطهرة؟ وما هي المفاهيم التي تدل على تعديل السلوك في المنظور الإسلامي؟ وما هي أهداف تعديل السلوك واجراءاته وأساليبه وجميعها تساؤلات هامة سوف نحاول الإجابة عنها في هذا الفصل.

وفي البداية نود التنويه إلى أن الله أرسل الرسل للقيام بمهام عدة، منها تعديل سلوك البشر نحو السلوك الذي يريده الله عز وجل،وقد أشار الرسول عليه الصلاة والسلام إلى أن القائمين على رعاية الأطفال يستطيعون إكسابهم السلوك المرغوب فيه وتعديل استجاباتهم السلوكية غير المرغوبة نحو الأفضل حيث قال عليه الصلاة والسلام ما من مولود

إلا يــولد علـــى الفطـــرة فأبواه يهودانه أو ينصرانه أو يمجسانه، وعليه فالإســـلام كلـــه دعوة لتعديل سلوك الفرد، واتجاهاته وأفكاره وآرائه بل ونظـــرته إلى الحياة، وأن أساليب تعديل السلوك التي وردت في التشريع الاســـلامى تتفق مع أحدث نتائج أبحاث ودراسات علم النفس ويبرز ذلك واضحاً في كل آية من آيات القرآن الكريم وفي كل حديث نبوى شريف، فالإســـلام عمد على تغيير السلوك من سلوك الوثنية والشرك إلى سلوك التوحـــيد، ومن الكفر إلى الإيمان، ومن الظلم والطغيان إلى العدل، ومن ســـلوك التمـــرد والعصيان إلى سلوك الطاعة والالتزام، ومن سلوك وأد البـــنات إلى حبهن والاهتمام بهن ولذا فإن الإسلام يعدل من سلوك الفرد ويرسخ شخصيته على القيم والفضائل، وينبغي التأكيد هنا على أن ما قام بـــه الرســـول عليه الصلاة والسلام من تغيير في سلوك البشر ما هو إلا عمل تربوي يتسم بالدقة والتنظيم كما حدث للأعرابي الذي بال في ناحية المـــسجد ظناً منه أن المسجد مثل البيت، فمنع النبي صلى الله عليه وسلم الـــصحابة مـــن ضربه، ولما انتهى من بوله بين له الخطأ السلوكي الذي ارتكـــبه، فكان ذلك درساً سلوكياً حكيماً منه عليه الصلاة والسلام فإحداث تغيير في السلوك الإنساني هو أحد أهداف الشريعة الإسلامية.

أمـــا عن مصطلح تعديل السلوك فلم يرد على لسان الرسول عليه الـــصلاة والسلام أو من خلال قراءة القرآن الكريم هذا اللفظ، ولكن ورد المصطلح بشرح غايته وهدفه ولم يرد هو بصورته اللفظية.

أولاً: مفهوم تعديل السلوك في الإسلام.

لقد اعتنى الإسلام بالسلوك الإنساني عناية كبيرة في بيان السلوك الـــصحيح المرغوب فيه، والسلوك الخاطئ غير المرغوب فيه، وقد وجه الإسلام الأمة إلى التعاون من أجل تغيير وتعديل السلوكيات غير المقبولة بدلـــيل قـــوله تعالـــى: ﴿وَلْـــتَكُنْ مِـــنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ

بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾ (سورة آل عمران: ١٠٤) وقــوله تعالــى: (فلولا نفر من كل فرقة طائفة ليتفقهوا في الدين وليــنذروا قومهم إذا رجعوا إليهم لعلهم يرشدون) (سورة التوبة: ١٢٢) وبــذلك يكون الإسلام قد وجه الإنسان للخير وللطرائق والمسالك المؤدية إلــيه، ووضــح لــه المــشكلات التي تواجهه في حياته، وبين له كيفية مواجهتها وحلها.

إن تعــديل السلوك في المنظور الإسلامي عملية واعية تؤدي إلى إحداث تغيرات في السلوك وتعمل على تنمية السلوك الإيجابي، والحد من الــسلوك الــسلبي ومحــوه بما يتفق مع أسس ومبادئ العقيدة الإسلامية، وحاجات النفس البشرية للوصول إلى شخصية سوية متزنة وعليه فتعديل الــسلوك يعبر عن تعاليم الإسلام التي جاء بها القرآن الكريم، ووضحتها السنة النبوية المطهرة، ولمعرفة أسس ومبادئ تعديل السلوك في الإسلام لا بد من الرجوع إلى القرآن الكريم والسنة ثم الجهود الفكرية التي قام بها علماء المسلمين.

وهــناك مفاهيم مستخدمة في الفكر التربوي الإسلامي وردت في القــرآن والسنة المطهرة وتدل دلالة واضحة على اهتمام الإسلام بتغيير الــسلوك، ومــنها مفهوم التزكية وهى في اللغة يعنى الإصلاح والتطهير والتنمــية، يقال يزكي من يشاء أي يصلح، وتزكيهم بها أي تطهرهم بها والتزكية في الاصطلاح تعنى انتزاع ما هو غير مرغوب فيه وتعزيز ما هو مرغوب فيه، وهو مفهوم يرادف إلى درجة كبيرة تعديل السلوك بلغة علــم الــنفس، وجاءت التزكية في القرآن الكريم بمعانٍ عدة منها الطهر والــصلاح، ويدل على ذلك قوله تعالى: ﴿وَلَوْلَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتُهُ مَــا زَكَــا مِنْكُمْ مِنْ أَحَدٍ أَبَدًا وَلَكِنَّ اللَّهَ يُزَكِّي مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾ (سورة النور ٢١) وقوله تعالى﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا﴾ (سورة الشمس: ٩) أي طهرها وأصلحها.

والصلاح كلمة عامة يدخل فيها صلاح سلوك الإنسان قال تعالى: ﴿هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمِّيِّينَ رَسُولًا مِنْهُمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِنْ كَانُوا مِنْ قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُبِينٍ﴾ (سورة الجمعة: ٢) وعليه فالتزكية تعني التطهير والتنمية وقد جاءت بعد إعمال الفكر والعقيدة ليأتي بعدها التعلم، ولذا فالتزكية تستهدف الإرتقاء بسلوك الإنسان عن طريق التحرر من الخضوع للشهوات إلى بلوغ مقام العبودية الحقة لله سبحانه وتعالى، والقيام بهذه العملية يحتاج إلى دراية واسعة بالنفس وأمراضها وطرق علاجها،وكلما زكت النفس وتهذبت طباعها استقام السلوك الداخلي والخارجي وللتزكية خطوات هي:

- إبعاد الفرد عن البيئات التي تنكر القيم والمبادئ الإسلامية ومخالفة أهل تلك البيئات، وهذا الإبعاد والمخالفة يوفر حماية فكرية وسلوكية للأفراد، ويدل على ذلك تحريم الرسول عليه الصلاة والسلام على عمر بن الخطاب، رضي الله عنه قراءة صحيفة من التوراة، وكذلك حثه عليه السلام الصحابة رضوان الله عليهم على مخالفة غير المسلمين في شتى مظاهر حياتهم.
- التعرف على الأنماط السلوكية غير المقبولة عند الفرد والمستهجنة من جانب الإسلام، واستبدالها بأخلاق وسلوكيات مرغوب فيها.
- البدء بتعديل السلوك غير المرغوب فيه، وتعزيز ما هو مرغوب فيه بمختلف أنواع التعزيز، وقد حدد القرآن الكريم والسنة المطهرة للإنسان مراتب يبلغ فيها سلوكه درجة الكمال، وهذه المراتب هي الإسلام والإيمان والإحسان.

وتنقسم عملية التزكية إلى ثلاثة أنواع وهى تزكية النفس، وتزكية العقل، وتزكية الجسم، وينتج عنها جميعاً تزكية السلوك الإنساني، الذي

هو محصلة شخصية الانسان، وتعني تزكية النفس تعريف النفس بنشأتها وأخطار الشيطان والدنيا عليها ومن الأعمال التي تؤثر تأثيراً مباشراً في النفس وتنعكس آثارها ونتائجها على الجوارح العبادات من صلاة وذكر لله سبحانه وتعالى وصيام وحج وأمر بالمعروف ونهي عن المنكر،أما تزكية العقل فتكون عن طريق استبدال العقائد والأوهام والمعتقدات غير الصحيحة عند الإنسان، بالإضافة إلى دعوة العقل إلى التفكير والتأمل والتدبر في ملكوت الله، قال تعالى:﴿أَفَلَا يَنْظُرُونَ إِلَى الْإِبِلِ كَيْفَ خُلِقَتْ وَإِلَى السَّمَاءِ كَيْفَ رُفِعَتْ﴾ (سورة الغاشية: ١٧)وقوله تعالى: ﴿أَمْ خُلِقُوا مِنْ غَيْرِ شَيْءٍ أَمْ هُمُ الْخَالِقُونَ أَمْ خَلَقُوا السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ بَل لَا يُوقِنُونَ﴾ (سورة الطور: ٣٥) أما تزكية الجسم فتكون بإشباع حاجات الجسم المختلفة وفقاً للضوابط الشرعية قال تعالى: ﴿قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنْ الرِّزْقِ﴾ (سورة الأعراف: ٣٢) ،وقوله تعالى: ﴿نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَكُمْ فَأْتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ﴾ (سورة البقرة:٢٢٣)

ومن المفاهيم الأخرى التي استخدمت للدلالة على تغيير السلوك، مصطلح تهذيب الأخلاق، وهو يدل دلالة واضحة على تعديل السلوك في علم النفس، والتهذيب للأخلاق لا يعني أن يغير الإنسان سلوكه كاملاً، ولا يعني استئصال ما في النفس من غرائز تؤدي إلى سوء الخلق، فهي موجودة ومتأصلة في فطرة الإنسان، إنما يعني تهذيب الأخلاق رد الخلق أو السلوك إلى الاعتدال من غير إفراط ولا تفريط.

ويكون تهذيب الأخلاق عن طريق تطهير النفس من السلوكيات غير الأخلاقية والرذائل وذلك بالتخلي عنها، والسعي نحو اكتساب الفضائل والتحلي بها مقتدياً في ذلك بالرسول عليه الصلاة والسلام الذي وصفه ربه قائلاً ﴿وَإِنَّكَ لَعَلَى خُلُقٍ عَظِيمٍ﴾ (القلم:٤) وامتثالاً لقول الله تعالى: ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَنْ كَانَ يَرْجُو اللَّهَ

﴿وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيراً﴾ (الأحزاب: ٢١) وقد روى البخاري ومسلم في صحيحيهما أن هشام بن حكيم سأل عائشة رضي الله عنها عن خلق رسول الله صلى الله عليه وسلم فقالت: خلقه القرآن، وحتى تصبح الأخلاق متأصلة في الفرد وتصدر عنه بسهولة لا بد له من معاشرة الأخيار والصالحين ومصاحبتهم

ولاشك أن كل فرد منا في حاجة ماسة إلى تهذيب خلقه حتى يضبط غرائزه، وتعتدل طباعه، ويحافظ على إنسانيته ويتجه إلى منزلة الملائكة، لأن هذا التهذيب يتيح للإنسان المواءمة بين غرائزه وخضوعها لعقله، كما يتيح له التخلق بمكارم الأخلاق والالتزام بالسلوك اللائق به في الحياة، كأفضل مخلوق كرمه ربه واختصه بالخلافة.

ومن المفاهيم التي تدل على تغيير السلوك مفهوم الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر وهو مفهوم واسع وشامل، فالمعروف اسم جامع لكل خير ولما يحبه الله تعالى ويرضاه، والمنكر اسم جامع لكل ما يبغضه الله سبحانه وتعالى، فسلوك الإنسان الذي يرضى عنه الله سبحانه وتعالى معروف، وسلوك الإنسان الذي لا يرضى عنه الله سبحانه وتعالى منكر، وعدم ممارسة الإنسان السلوك الذي لا يرضى عنه الله تعالى ابتعاد عن المنكر،ولذا فالأمر بالمعروف والنهي عن المنكر من أهم واجبات الإسلام، قال تعالى: ﴿كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنْ الْمُنكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ﴾ (سورة آل عمران: ١١٠) فالأمر بالمعروف والنهي عن المنكر هو سبب خيرية هذه الأمة، فمتى تخلت الأمة عن واجب الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، سلبت منها الخيرية ووقع بها عذاب الله سبحانه وتعالى قال تعالى: ﴿لُعِنَ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ بَنِي إِسْرَائِيلَ عَلَى لِسَانِ دَاوُودَ وَعِيسَى ابْنِ مَرْيَمَ ذَلِكَ بِمَا عَصَوْا وَكَانُوا يَعْتَدُونَ كَانُوا لَا يَتَنَاهَوْنَ عَنْ مُنكَرٍ فَعَلُوهُ..﴾ (سورة المائدة: ٧٨-٧٩) وعليه فللأمر

بالمعــروف والنهــي عن المنكر منزلة عظيمة في الإسلام، فهو وظيفة الرســل جمــيعاً وبهــذا يكون الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر أمراً بــسلوكيات مرغوب فيها، ونهياً عن سلوكيات غير مرغوب فيها وبالتالي فهو يساهم بدور فعال في تعديل السلوك الإنساني.

ويتــرتب على ترك الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر أخطار كثيــرة مــنها انتــشار الــرذائل والأخلاق السيئة والطرد من رحمة الله تعالى،ومن الأخطار أيضاً، عدم استجابة الدعاء وسرعة وقع العقوبات من الله تعالـــى، قـــال صـــلى الله علـــيه وســـلم: "والذي نفسي بيده، لتأمرن بالمعــروف ولتنهون عن المنكر أو ليوشكن الله أن يبعث عليكم عقاباً منه ثم تدعونه فلا يستجاب لكم" (رواه الترمذي).

ثانياً:أهداف تعديل السلوك وخصائصه في الإسلام:

يتميــز تعــديل الــسلوك الإنــساني فــي الإسلام بمجموعة من الخصائص والأهداف التي تلتقي أحياناً مع أهداف تعديل السلوك في علم الــنفس، وتختلف أحياناً أخرى فتعديل السلوك الإنساني في الإسلام يستمد أهدافه من أهداف التربية الإسلامية ولا بد من الإشارة في البداية إلى أن الغايــة مــن خلــق الإنسان ووجوده على الأرض هي عبادة الله سبحانه وتعالـــى ولا يمكن أن يكون السلوك دون أن هدف، ومن هنا لا يمكن أن يـــتم تعديل السلوك بطريقة عشوائية بل ينطوي على أهداف عدة منها ما يلي:

- غرس المبادئ والقيم الدينية والفضائل السلوكية عند الأفراد، وربــط الإيمان بالأخلاق ، فالإيمان يعكس صورة المسلم الحسنة؛ فينشأ الفرد متمسكاً بالأخلاق ولذا فتربية الأفراد على الإيمان الصحيح من أهم أهــداف الإسلام وكذلك تعديل السلوك وذلك لتشكيل شخصية سوية قوية، فـــالأخلاق في المرتبة الثانية بعد الإيمان بالله تعالى، ولا يتم إيمان المسلم

حتى تكتمل أخلاقه، ومما يدل على منزلة الأخلاق في الإسلام قوله عليه الصلاة والسلام أكمل المؤمنين إيماناً، أحسنهم خلقاً، وقوله عليه الصلاة والسلام لا إيمان لمن لا أمانة له ولا دين لمن لا عهد له.

- النظرة إلى الإنسان نظرة ايجابية شاملة ومتكاملة والحفاظ على حقوقه ومنها حق التعبير عن الذات وعدم الاعتداء على الآخرين وإن قام بالاعتداء فإن العقوبة تترتب عليه بقدر اعتدائه قال تعالى: ﴿مِنْ أَجْلِ ذَلِكَ كَتَبْنَا عَلَى بَنِي إِسْرَائِيلَ أَنَّهُ مَنْ قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ فِي الْأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعًا وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا﴾ (سورة المائدة، ٣٢) وحق التدين والاعتقاد، قال تعالى: ﴿لَا إِكْرَاهَ فِي الدِّينِ قَدْ تَبَيَّنَ الرُّشْدُ مِنَ الْغَيِّ فَمَنْ يَكْفُرْ بِالطَّاغُوتِ وَيُؤْمِنْ بِاللَّهِ فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَى لَا انْفِصَامَ لَهَا وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾ (سورة البقرة ٢٥٦) وحق الكرامة قال تعالى: ﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ﴾ (سورة الإسراء ٧٠).

- تشكيل الفرد الصالح عن طريق هدايته إلى فطرته السليمة التي فطره الله عليها قال تعالى: ﴿فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ﴾ (سورة الروم: ٣٠) ولقد كان الرسول عليه الصلاة والسلام منذ بعثته يسعى لتشكيل الشخصية الإسلامية السوية، وكانت شخصيته عليه الصلاة والسلام نموذجاً طيباً للإقتداء به.

- إصلاح علاقة الفرد بربه بإصلاح سريرته وعلانيته وأن يكون الإنسان عابداً لله عز وجل عبودية مطلقة ولذلك نجد أن الله قد خاطب رسوله الكريم بالعبد قال تعالى: ﴿سُبْحَانَ الَّذِي أَسْرَى بِعَبْدِهِ لَيْلًا مِنَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ إِلَى الْمَسْجِدِ الْأَقْصَى الَّذِي بَارَكْنَا حَوْلَهُ لِنُرِيَهُ مِنْ آيَاتِنَا إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْبَصِيرُ﴾ (سورة الإسراء: ١).

- إعمار الأرض والقيام بمقومات الاستخلاف ويعنى ذلك أن ينتفع الإنسان بالأرض ويتصرف بما ينسجم مع أوامر الله عز وجل

وأحكامــه، فليس للإنسان حق التصرف والانتفاع المطلق وفق أهوائه الشخـصية، بل يكون ذلك بالسلوك الصحيح، فالإنسان كله متجه إلى الله عز وجل قال تعالى: ﴿قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ لَا شَرِيكَ لَهُ وَبِذَلِكَ أُمِرْتُ وَأَنَا أَوَّلُ الْمُسْلِمِينَ﴾(سورة الإنعام: ١٦٢).

- – تحقيق الصحة الجسمية والنفسية والعقلية معاً، فلا بد للإنسان حتى يستطيع القيام بما كلفه الله به من واجبات من تحقيق الصحة الجسمية والنفـسية والعقلـية لـه وقد وضع الإسلام الأساليب الوقائية لوقاية الإنـسان من الأمراض المختلفة، كما وضع له أساليب علاج للسلوك تخاطب العقل والنفس معاً فالإسلام ينظر إلى الإنسان باعتباره وحدة مـتكاملة مكـونة من جسم وعقل وروح، وتتعامل مع هذه المكونات بطـرق متوازنة ولبناء شخصية إسلامية متكاملة لا بد أن تكون القيم والأخـلاق الركيزة الأساسية التي تبنى عليها عملية التغيير والتعديل، ويـدل على هذا ما قاله النبي صلى الله عليه وسلم لعمر بن الخطاب حين رآه ينام على حصير أثر في جنبه عليه السلام فقال لو اتخذنا لك فراشاً لينا فكان جوابه عليه الصلاة والسلام يا عمر مالي وللدنيا، والذي نفسي بيده ما مثلي ومثل الدنيا إلا كمثل راكب سار في يوم فاستظل تحت شجرة ساعة من نهار، ثم راح وتركها.
- ممارسـة السلوكيات المرغوب فيها والابتعاد عن السلوكيات الخاطئة وغيـر الصحيحة التي تبدد طاقات الفرد وتبعده عن السلوك الصحيح وطريق الحق ويعد ذلك هدفاً هاماً من أهداف تعديل السلوك.
- بـناء وتقوية علاقات الفرد مع ربه ومع الذات ومع الناس الآخرين، وتكـون علاقته مع ربه من خلال العبودية المطلقة لله عز وجل أما علاقته مع الناس فتكون وفقاً لمنهج الشريعة الإسلامية، وتكون علاقته

مــع نفــسه من خلال ترويض شهواته، والتسامي والإعلاء بها، قال تعالـــى﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا﴾ (سورة الشمس: ٩) ولهذا يرمى الإسلام في مقاصده وأهدافه إلى بناء مجتمع سوى تسود فــيه القيم والفضائل الأخلاقية التي تضبط سلوك الفرد والابتعاد عن الــسلوكيات المرفوضة وغير المقبولة والرذائل المنتشرة في المجتمع وهكــذا تتضح في عملية تعديل سلوك الإنسان في الإسلام الغاية من خلق الإنسان ومهمته في الحياة فالإنسان لم يخلق عبثاً ولم يترك دون مهمــة يسعى من أجل تحقيقها ومهمته في الدنيا عمارة الأرض، وللبيئة دور مهــم في إصلاح الفرد وتغيير سلوكه والتخلص من السلوكيات غير المرغوب فيها ومن ثم فلابد من تغيير البيئة والدليل على ذلك أن الله سبحانه وتعالى أمر الرسول عليه الصلاة والسلام بالهجرة إلى المدينة وكــذلك أيــضا ما جاء في حديث الرجل الذي قتل مائة نفس، وجاء يــسأل أعلــم أهل الأرض هل له من توبة، فكان الجواب "انطلق إلى أرض كــذا وكذا فإن بها أناساً يعبدون الله تعالى فاعبد الله معهم ولا ترجع إلى أرض قومك فإنها أرض سوء.

ثالثاً: إجراءات تعديل السلوك

لتعديل السلوك إجراءات محددة في المنظور الإسلامي على الوجه الآتي:

أولاً: تعريف الشخص المراد تعديل سلوكه بأن السلوك الذي يمارسه غير مــرغوب فــيه، وأن هذا السلوك لا يتفق مع أحكام الدين الإسلامي، والطلــب منه التوقف عن السلوك غير المقبول وكان صلى الله عليه وسلم يتبع هذا الأسلوب مع الصحابة ويعلمهم الكف عن السلوك غير الــصحيح لفظياً أو غير لفظياً من خلال اتصال العين أو بالإشارات فلقد رأى رسول الله صلى الله عليه وسلم، أسامة يلبس حلة من حرير قد بعث بها إليه، فنظر إليه رسول الله صلى الله عليه وسلم فعرف أن

رسول الله صلى الله عليه وسلم قد أنكر ما صنع فقال يا رسول الله ما تنظر فأنت بعثت إلي بها، فقال إني لم أبعث إليك لتلبسها ولكني بعثت إليك لتشقها خُمراً بين نسائك" فالرسول عليه الصلاة والسلام لم يوافق أسامة رضي الله عنه في سلوكه بلبسه للحرير، بل أشار إلى أسامة أن هذا السلوك غير مقبول، ثم طلب منه التوقف عن هذا السلوك وكان عليه الصلاة والسلام يبادر هو بشخصه لإيقاف السلوك الخاطئ وغير المقبول فعندما حاول الحسن بن علي رضي الله عنه أراد أن يأكل من تمر الصدقة، والمعروف أن الصدقات لا يأخذها آل بيت النبي عليه الصلاة والسلام فكان عليه الصلاة والسلام هو المبادر بإيقاف هذا السلوك.

ثانياً: تحديد السلوك المراد تعديله تحديداً دقيقاً. لأن هذا التحديد يعد البداية الضرورية لإجراء تعديل السلوك، ويجب أن يكون هذا التحديد في ضوء معايير محددة وليس بطريقة عشوائية ثم تحديد الوسائل الناجحة للقيام بتغييره.

ثالثا: فهم أسباب السلوك ودوافعه فليس المطلوب من المرشد أو القائم بتعديل السلوك معالجة آثار السلوك ونتائجه فقط، بل الوقوف على أسبابه ودوافعه وهو ما كان يفعله الرسول صلى الله عليه وسلم من تعليم للسلوكيات السليمة حيثما كان الدافع والسبب وراء سلوكه غير المقبول هو الجهل وصحبة السوء، وهذا ما حذر منه الرسول عليه الصلاة والسلام، وقد عالجت السنة النبوية هذا الأمر عن أبي موسى الأشعري رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم مثل الجليس الصالح والجليس السوء كحامل المسك ونافخ الكير، فحامل المسك إما أن يحذيك، وإما أن تبتاع منه، وإما أن تجد منه رائحة طيبة، ونافخ الكير إما أن يحرق ثيابك، وإما أن تجد منه

رائحة خبيثة) متفق عليه، ففهم أسباب ودوافع السلوك ومعالجتها تعد مدخلاً هاماً لتحديد السلوك ثم تعديله بطريقة صحيحة وليس معالجة آثار السلوك ونتائجه فحسب.

رابعاً: أن ينصب التعديل على السلوك غير الصحيح وليس على الفرد ذاته وهذا ما علمنا إياه الرسول عليه الصلاة والسلام، ومن ذلك ما سلكه أبو الدرداء لما مر على رجل قد أصاب ذنباً فكان بعض القوم يسبه فقال: أرأيتم لو وجدتموه في حفرة ألم تكونوا مستخرجيه؟ قالوا: بلى، قال: فلا تسبوا أخاكم واحمدوا الله الذي عافاكم! قالوا: أفلا تبغضه؟ قال: إنما أبغض عمله فإذا تركه فهو أخي، وعلى هذا لا يبغض الفرد لذاته، وإنما الذي يبغض هو السلوك غير المناسب الذي يسلكه الفرد فمثلاً إذا استخدم أسلوب العقاب مع الطفل يجب أن يشعر الطفل أن العقاب وقع عليه بسبب سلوكه غير المقبول وليس لأنه هو نفسه مرفوض بمعنى أن العقاب ليس موجها إلى شخصه ولا انتقاما منه، وإنما بسبب سلوكه الخاطىء الذي جر عليه العقاب.

خامساً: تحديد الأساليب المناسبة في تعديل السلوك بقصد تعليم الفرد السلوك السليم على أن تعطى هذه الأساليب الوقت الكافي لتحقيق النتائج المرجوة منها وعدم التعجل في الحكم عليها لأن التعجل لا يؤدي إلى تحقيق الغاية المرجوة ومن بين هذه الأساليب قيام الفرد الذي ترتبت على سلوكه أضرار بإصلاح ما أفسده وقد حدثت مواقف عدة في حياة الرسول عليه الصلاة والسلام، ففي موقف مع أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها حينما دفعتها غيرتها إلى كسر إناء إحدى زوجاته عليه الصلاة والسلام حيث تروي السيدة عائشة غيرتها من السيدة صفية رضي الله عنها التي اشتهرت بجودة

الطهي فقالت:ما رأيت صانعة طعام مثل صفية، صنعت لرسول الله طعامــاً وهو في بيتي فأخذني أفكل أي قشعريرة فارتعدت من شدة الغيــرة فكــسرت الإنـــاء ثم ندمت فقلت يا رسول الله ما كفارة ما صنعت؟ إناء مثل إناء وطعام مثل طعام.

رابعاً: أساليب تعديل السلوك:

لقد اهتم الإسلام بوسائل وطرائق تعديل السلوك الإنساني اهتماماً واضـــحاً فلقد أشتمل على الوسائل التي تساعد في تعديل وتغيير السلوك إلـــى الأفـضل، مـــثل أسلوب الثواب والعقاب والنمذجة والتدريب على المهارات الاجتماعية قال تعالى: ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَنْ كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا﴾ (سورة الأحزاب:٢١) كما اهتم بتعديل الجوانب المعرفية السلبية لدى الفرد ويلحظ ذلك في قوله تعالـــى: ﴿وَاللَّاتِي تَخَافُونَ نُشُوزَهُنَّ فَعِظُوهُنَّ وَاهْجُرُوهُنَّ فِي الْمَضَاجِعِ وَاضْـــرِبُوهُنَّ فَـــإِنْ أَطَعْنَكُمْ فَلَا تَبْغُوا عَلَيْهِنَّ سَبِيلًا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيًّا كَبِيرًا﴾ (سورة النساء: ٣٤) ، فالموعظة في الآية الكريمة أسلوب عقلي، ومنهج فريد في تعديل السلوك والوسائل الأساسية في موضوع تعديل السلوك الإنساني هي التعزيـــز والعقـــاب، والنمذجة السلوكية (القدوة) والإنطفاء قد ذكرت في القرآن الكريم، وهي وسائل قديمة قدم الإنسان.

ولا شك أن هناك تشابهاً بين أساليب تعديل السلوك الحديثة في علم النفس وبـــين الأســـاليب الإسلامية في القرآن الكريم والسنة المطهرة في ذلك، ولكـــن الإطـــار يختلف اختلافاً كلياً، فالإطار الإسلامي منهج شامل لكل جـــوانب الحياة وهو منهج رباني إلهي لا مجال فيه لاجتهاد البشر، ومن أساليب تعديل السلوك التي وردت في القرآن والسنة وأثبتها العلم الحديث ما يلى:

١ـ أسلوب الثواب:

يعتبر أسلوب الثواب والعقاب واحداً من أساليب التربية الإسلامية المتعددة مثل أسلوب التربية بالقدوة ، أو أسلوب التربية بالقصة أو بالعادة أو بالوعظ والإرشاد إلى غير ذلك وهذه الأساليب تهدف إلى إصلاح الطفل وتعديل سلوكه وهي ليست للزجر والانتقام والتشفي من الطفل والمقصود من كلمة الثواب تعزيز السلوك الطيب وتثبيته فالثواب يشحذ الهمم ويقوي العزائم ويدخل السرور إلى النفس، ويبعث روح الأمل في الإنسان، فيسعى إلى غايته ملتزماً أفضل الطرق، حتى يصل إلى ذلك الثواب، وله الأثر الطيب في إصلاح وتهذيب النفوس الناشئة، وتهذيب الأخلاق والثواب مبدأ مستمد من القرآن الكريم والسنة المطهرة يهدف إلى تدعيم السلوك وتعديله، باستخدام المحفزات الإيجابية المادية أو المعنوية ، والثواب هو الترغيب لأن هدفهما واحد وهو دفع الفرد للقيام بسلوك ما أو الامتناع عن سلوك آخر، ومقابل هذا الالتزام يكون الثواب من الله تعالى ويعد أسلوب الثواب من الأساليب الناجحة في تعديل سلوك الأفراد سواء أكان التعديل بزيادة السلوك المرغوب فيه أم بتقليل السلوك غير المرغوب فيه.

وتتمثل قيمة الثواب التربوية في كونه يحفز الطفل ويشجعه على معاودة الأفعال التي يثاب عليها ويجعل السرور أو الابتهاج الذي يحصل في نفسه ويكون ذلك دافعاً له على تكرار النتائج التي حققها في مختلف أوجه نشاطه، وعند إتباع أسلوب الثواب في التعامل مع الطفل، يجب على الآباء والمعلمين أن يعاملوا جميع الأطفال بعدل ودون تمييز والحديث معهم والاستماع إليهم والإجابة على جميع تساؤلاتهم بإجابات واضحة وتنويع الثواب والمكافأة لتشويق الطفل (مادي، معنوي)ويجب أن يكون الثواب في الوقت المناسب وأن يتناسب الثواب مع عمل الطفل وسلوكه.

ولأهمية الثواب نجد أن الحق سبحانه وتعالى قدمه على العقاب، ومن رحمته بعباده أنه يثيب على الطاعة ويعطي عليها الثواب العظيم، أما المعصية فلا يضاعفها وتغفر له إن تاب إلى الله تعالى، قال تعالى: ﴿مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ عَشْرُ أَمْثَالِهَا وَمَنْ جَاءَ بِالسَّيِّئَةِ فَلَا يُجْزَى إِلَّا مِثْلَهَا وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ﴾ (سورة الأنعام: ١٦٠) .

وفي القرآن الكريم الكثير من التطبيقات على الثواب، من مدح وثناء ومن الأمثلة على استخدام الثواب في سبيل الحض على القيام بسلوك مرغوب فيه أو تكراره أو الامتناع عن سلوك آخر غير مرغوب فيه قال تعالى: ﴿وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الدُّنْيَا نُؤْتِهِ مِنْهَا وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الْآخِرَةِ نُؤْتِهِ مِنْهَا وَسَنَجْزِي الشَّاكِرِينَ﴾ (سورة آل عمران: ١٤٥) فالآية الكريمة تتحدث عن ثوابين، ثواب الدنيا والثواب في الآخرة. وقد يكون الثواب الدنيوي مادياً أو معنوياً، والهدف منه زيادة تكرار السلوك المرغوب فيه، أو الكف عن السلوك غير المرغوب فيه،وقال تعالى على لسان الملك في قصة سيدنا يوسف عليه الصلاة والسلام: ﴿وَقَالَ الْمَلِكُ ائْتُونِي بِهِ أَسْتَخْلِصْهُ لِنَفْسِي فَلَمَّا كَلَّمَهُ قَالَ إِنَّكَ الْيَوْمَ لَدَيْنَا مَكِينٌ أَمِينٌ قَالَ اجْعَلْنِي عَلَى خَزَائِنِ الْأَرْضِ إِنِّي حَفِيظٌ عَلِيمٌ﴾ (سورة يوسف: ٥٤) فيوسف عليه السلام كان مثالاً للعفة والطهارة والنقاء، فقد رفض أن يسلك سلوك العاصين لله سبحانه وتعالى، فجاء الثواب المادي الدنيوي بالمنصب الرفيع في الحياة الدنيا، بالإضافة إلى المكانة العالية في الآخرة، وهذا الثواب يعزز سلوكه في المستقبل، بأن يسلك دائماً سلوك العفة والطهارة. وأن يبتعد عن سلوك العاصين وقال تعالى: ﴿قُلْنَا يَانَارُ كُونِي بَرْدًا وَسَلَامًا عَلَى إِبْرَاهِيمَ﴾ (سورة الأنبياء: ٦٩) فالآية الكريمة تتحدث عن سيدنا إبراهيم عليه الصلاة والسلام أبو الأنبياء، فكان يدعو قومه إلى ترك عبادة الأصنام والتوجه لعبادة الله تعالى وحده، وهذا سلوك مرغوب فيه يتفق مع

الشريعة الإسلامية فأراد قومه أن يقتلوه بالحرق في نار أعدوها له، فكان الثواب الفوري من الله تعالى بأن فقدت النار خاصية الإحراق واستمر سلوك إبراهيم في الدعوة إلى عبادة الله تعالى وحده.

ويخبر الله سبحانه وتعالى إبراهيم مرة أخرى بأن يأمره بذبح ولده، ويصدق عليه السلام فتظهر المكافأة من الله تعالى في افتداء إسماعيل عليه الصلاة والسلام بكبش عظيم، قال تعالى: ﴿فَلَمَّا بَلَغَ مَعَهُ السَّعْيَ قَالَ يَابُنَيَّ إِنِّي أَرَى فِي الْمَنَامِ أَنِّي أَذْبَحُكَ فَانظُرْ مَاذَا تَرَى قَالَ يَاأَبَتِ افْعَلْ مَا تُؤْمَرُ سَتَجِدُنِي إِنْ شَاءَ اللَّهُ مِنَ الصَّابِرِينَ فَلَمَّا أَسْلَمَا وَتَلَّهُ لِلْجَبِينِ وَنَادَيْنَاهُ أَنْ يَاإِبْرَاهِيمُ قَدْ صَدَّقْتَ الرُّؤْيَا إِنَّا كَذَلِكَ نَجْزِي الْمُحْسِنِينَ إِنَّ هَذَا لَهُوَ الْبَلَاءُ الْمُبِينُ وَفَدَيْنَاهُ بِذِبْحٍ عَظِيمٍ﴾ (سورة الصافات: ١٠٢-١٠٧) ، فالله سبحانه وتعالى يكافئ عباده جراء سلوكهم من استحق منهم المكافأة وصور الثواب المادي المؤجل أو الفوري في القرآن الكريم كثيرة، ولا يكون هذا الثواب إلا عقب سلوك من الإنسان يستحق الثواب عليه وأكد هذا الثواب والتعزيز في قوله تعالى: ﴿لَقَدْ رَضِيَ اللَّهُ عَنْ الْمُؤْمِنِينَ إِذْ يُبَايِعُونَكَ تَحْتَ الشَّجَرَةِ فَعَلِمَ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَنْزَلَ السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ وَأَثَابَهُمْ فَتْحًا قَرِيبًا وَمَغَانِمَ كَثِيرَةً يَأْخُذُونَهَا وَكَانَ اللَّهُ عَزِيزًا حَكِيمًا﴾ (سورة الفتح: ١٨-١٩) ففي النص الكريم ثواب فوري بإعلان الرضا عنهم عقب المبايعة وتعجيل الثواب لهم بالفتح والغنائم، ثم ثواب آخر مؤجل بالوعد بغنائم أخرى، كما يوجد ثواب بكف أيدي الأعداء عنهم، وهو ما يسمى بعلم النفس التعزيز السلبي قال تعالى: ﴿وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ﴾ (سورة غافر: ٦٠) ، فالآية الكريمة تبين ثواباً آخر قد يكون مادياً أو معنوياً ألا وهو استجابة الدعاء، فدعاء المؤمن الذي يرفع يديه إلى السماء طالباً العون والمساعدة من الله تعالى، يحفز الإنسان للعمل والالتزام بالسلوك القويم.

وكـــان الرســـول علـــيه الصلاة والسلام دائم المناجاة والتضرع والابـــتهال والـــتذلل لله، ولا يقتـــصر الدعاء على جانب واحد من حياة الإنسان بل يشتمل جميع جوانب حياته وسلوكه وهو أحد الجوانب الهامة في حياة الإنسان قال تعالى: ﴿تِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ وَمَنْ يُطِعْ اللَّهَ وَرَسُولَهُ يُدْخِلْهُ جَـنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَذَلِكَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ﴾ (سورة النساء: ١٣) وتدل الآية الكريمة على أن الثواب المؤجل يبقى تأثيره في النفس مستمراً قال تعالى: ﴿وَإِنَّ لَكَ لَأَجْرًا غَيْرَ مَمْنُونٍ﴾ (سورة القلم: ٣) فالثواب في الآية الكريمة دائم وموصول لا ينقطع ولا ينتهي.

وتـــتعدد أشكال الثواب في الإسلام ومنها استخدام عبارات المدح والثناء وقـــد ورد ذلـــك في القرآن الكريم والسنة المطهرة، وهو أسلوب يعد من أكثـــر الأســـاليب الـــناجحة في تعديل السلوك وقد استخدم القرآن الكريم عـــبارات المـــدح والثناء على المؤمنين جراء سلوكيات طيبة فعلوها مثل الخـــشوع فـــي الصلاة والإعراض عن اللغو، وأداء الزكاة، وحفظ الفرج ومـــن ذلك قوله تعالى: ﴿قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ وَالَّـــذِينَ هُـــمْ عَـــنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ وَالَّذِينَ هُمْ لِلزَّكَاةِ فَاعِلُونَ وَالَّذِينَ هُمْ لِفُـــرُوجِهِمْ حَافِظُونَ﴾ (سورة المؤمنون: ١-٥) وكان الرسول صلى الله علـــيه وســـلم يستخدم عبارات المدح والثناء على الصحابة رضوان الله علـــيهم، بسبب سلوكياتهم المرغوبة ومن أجل استمرارها أو الابتعاد عن ســـلوكيات أخـــرى واستخدام النبي عليه الصلاة والسلام الثواب المادي الفـــوري والمؤجل ويدل على ذلك ما حدث مع ابن عبد الله بن أُبَيّ زعيم المنافقـــين، فقد كان والده عبد الله من أشد الناس عداوة لرسول الله صلى الله عليه وسلم، وأبنه من أشد الناس محبة للرسول عليه الصلاة والسلام، وسار على طريق الرسول عليه الصلاة والسلام وخالف طريق أباه فعندما توفي والده طلب من الرسول عليه الصلاة والسلام قميصه حتى يكفن أبيه

فأجابــه الرسول عليه الصلاة والسلام إلى طلبه، وما يدل على ذلك أيضاً مـــا رواه عــبد الله بن عمر قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "أعطوا الأجير أجره قبل أن يجف عرقه.

واســتخدم الرسول عليه الصلاة والسلام الثواب المادي المؤجل فعن أبي هريــرة عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (سبعة يظلهم الله يوم القيامة فـــي ظله يوم لا ظل إلا ظله إمام عادل وشاب نشأ في عبادة الله ورجل ذكـــر الله في خلاء ففاضت عيناه ورجل قلبه معلق في المسجد ورجلان تحابـــا في الله ورجل دعته امرأة ذات منصب وجمال إلى نفسها قال إني أخـــاف الله ورجل تصدق بصدقة فأخفاها حتى لا تعلم شماله ما صنعت يميـــنه) متفق عليه كما أخرجه أيضاً النسائي والترمذي ومالك في الموطأ وأحمد في المسند.

وممـــا تقدم يتبين أن أنواع الثواب متعددة في الإسلام فمنها ما هو مادي ومعـــنوي ومـــؤجل وفـــوري وذلك بهدف زيادة السلوك المرغوب فيه، والامتـــناع عن السلوك غير المرغوب فيه، وهذا هو غرض التعزيز في أساليب تعديل السلوك في علم النفس أيضاً ولا بد من الأخذ بعين الاعتبار تناسب الثواب مع السلوك، فهناك سلوكيات يناسبها أن يكون الثواب مادياً، وسلوكيات يناسبها أن يكون السلوك معنوياً أو فورياً أو مؤجلاً، في اختيار الثواب ومناسبته للسلوك أمر في غاية الأهمية وأن اختيار الوقت المناسب للثواب أمر في غاية الأهمية، فهناك سلوكيات تحتاج إلى ثواب فوري من أجل الاستمرار، وسلوكيات يكون الثواب المؤجل هو الأفضل.

٢ـ أسلوب العقاب:

والعقـــاب هو أحد أساليب تعديل السلوك وليس أهمها أو كلها بل ربمـــا يكون أضعفها ولقد أقر الإسلام العقاب كأحد أساليب تعديل السلوك فـــي الإسلام وجاء ذكره في عدة مواضع في القرآن والسنة، والعقاب هو

الجــزاء الذي يتلقاه الإنسان جراء سلوكه، والعقاب بشتى أنواعه ووسائله أحــد الوســائل التي لا ترتاح إليها النفس البشرية، ولا ينظر إليها بعين الرضا ولكنه قد يكون ضرورة من ضرورات التربية السليمة أحياناً، فقد يلجــأ إليها المربي عندما تدفعه الحاجة ولا يجد مفراً من معاقبة المسيء خــوفاً مــن تكرار سلوكه ولقد شرع الإسلام مبدأ العقوبة، وبسط أنواعا وألواناً من العقوبات المختلفة لاختلاف الجرائم، فجزاء القتل القتل، وجزاء الــسرقة قطع اليد، وحد شارب الخمر الجلد، وهكذا يوجد لكل سلوك غير مرغوب فيه عقاباً محدداً ينبغي تنفيذه دون تهاون قال تعالى مبيناً ذلك عند الحديث عن حد الزنا: ﴿الزَّانِيَةُ وَالزَّانِي فَاجْلِدُوا كُلَّ وَاحِدٍ مِنْهُمَا مِائَةَ جَلْدَةٍ وَلَا تَأْخُذْكُمْ بِهِمَا رَأْفَةٌ فِي دِينِ اللَّهِ﴾ (سورة النور: ٢) وقال تعالى عن حد الــسرقة:(وَالسَّارِقُ وَالسَّارِقَةُ فَاقْطَعُوا أَيْدِيَهُمَا جَزَاءً بِمَا كَسَبَا نَكَالًا مِنَ اللَّهِ وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ) (المائدة:٣٨) وماروي عن عائشة أن أسامة كلم النبي فــي امــرأة فقــال: إنما هلك من كان قبلكم إنهم كانوا يقيمون الحد على الوضـــيع ويتــركون الشريف، والذي نفسي بيده لو أن فاطمة بنت محمد سرقت لقطعت يدها.

ومــن المفاهــيم الخاطئة مقولة أن التربية الناجحة في استخدام العقاب ولكن الصحيح أن يستخدم المربي القدوة الحسنة والموعظة الحسنة أو التــرغيب والتــرهيب فإذا لم يصلح استخدم العقاب وأن يكون العقاب مــتدرجاً ومتناســباً مع شخصية الطفل من اللوم والعتاب حتى الضرب فالطفل الذي تردعه النظرة يجب ألا نوبخه، والطفل الذي ينصلح بالتوبيخ يجب ألا نضربه وهكذا ومن ذلك قوله تعالى: ﴿وَاللَّاتِي تَخَافُونَ نُشُوزَهُنَّ فَعِظُــوهُنَّ وَاهْجُــرُوهُنَّ فِي الْمَضَاجِعِ وَاضْرِبُوهُنَّ فَإِنْ أَطَعْنَكُمْ فَلَا تَبْغُوا عَلَــيْهِنَّ سَبِيلًا﴾ (سورة النساء: ٣٤) وعلى هذا يكون الهدف من العقاب هــو تغيير سلوك الفرد نحو الأفضل، فالهدف من إقرار العقوبات إصلاح

الفرد، لأن الفرد عندما يفكر أن يسلك سلوكاً مخالفاً ثم يتذكر العقوبة التي تنتظــره فإنـــه يتــراجع، وكذلك فإن الهدف منها رحمة المجتمع وردع للآخــرين، حــيث الــذين يرون العقوبة تنفذ، فقد لا تسول إليهم أنفسهم ارتكاب السلوك أو التفكير فيه.

ومـــع أن العقـــاب يجـــب أن يأتي في مؤخرة الوسائل التربوية نجد أن المـــربين غالباً ما يبدءون به ويبالغون في التركيز عليه ربما لأنه يحقق نتائج سريعة يرغبونها فإذا أراد الأب من أبنه أن يذاكر وتكاسل الأبن عن ذلك؛ فقد يلجأ الأب لضرب الأبن

حتى يجلس على المكتب وينظر في الكتاب، وهنا يظن الأب أنه استراح وانتصر لأنه حقق ما يراه صحيحا لأبنه ولكن في الحقيقة إن التغير الذي حـــدث للابن نتيجة العقاب هو تغير شكلي وسطحي فالطفل لا يذاكر في الواقـــع وإنمـــا جلس ينظر في الكتاب لتفادي غضب الأب، والنتيجة هي كراهية الابن للمذاكرة وللدراسة.

أشكال العقاب وأساليبه:

وللعقـــاب مفهـــوماً واسعاً يشمل أشياء كثيرة يمكن أن نجملها في نوعين وهمـــا العقـــاب النفسي مثل نظرة اللوم والعتاب أو نظرة الاعتراض من الـــوالدين، أو الانـــتقاد أو التوبيخ أو الحرمان من أشياء يحبها الطفل، أو حبـــسه فـــي غرفة ومنها العقاب البدني ويشمل الضرب أو أي نوع من أنواع الإيذاء البدني وفيما يأتي أشكال العقاب في الإسلام وهى كما يلي:

- التلمـــيح والتعريض بالسلوك غير الصحيح، فيتوجب على المربي أن يعـــرض ويلمـــح للفرد الذي سلك سلوكاً غير سوياً ويبين له أن هذا السلوك غير صحيح، وهذا التعريض قد يكون كافياً لأن يرتدع ويبتعد عـــن هـــذا السلوك ولا يكرره في المستقبل ومما ورد في كتاب الله، منـــبهاً الصحابة رضوان الله عليهم إلى سلوكيات يجب عليهم الابتعاد

عـــنها مثل رفع الصوت فوق صوته عليه السلام ومناداته باسمه كما ينادي بعضهم بعضاً قوله تعالى ﴿يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَرْفَعُوا أَصْوَاتَكُمْ فَــوْقَ صَــوْتِ النَّبِيِّ وَلَا تَجْهَرُوا لَهُ بِالْقَوْلِ كَجَهْرِ بَعْضِكُمْ لِبَعْضٍ أَنْ تَحْــبَطَ أَعْمَــالُكُمْ وَأَنْــتُمْ لَا تَشْعُرُونَ إِنَّ الَّذِينَ يَغُضُّونَ أَصْوَاتَهُمْ عِنْدَ رَسُــولِ اللَّـــهِ أُولَئِكَ الَّذِينَ امْتَحَنَ اللَّهُ قُلُوبَهُمْ لِلتَّقْوَى لَهُم مَّغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ عَظِيمٌ﴾ (سورة الحجرات: ٢-٣).

- اللوم والعتاب سواء أكان سراً أم جهراً، ومما عاتب الله تعالى الرسول عليه الصلاة والسلام في سلوكه مع الأسرى، وفكاكهم من الأسر ﴿مَا كَــانَ لِنَبِيٍّ أَنْ يَكُونَ لَهُ أَسْرَى حَتَّى يُثْخِنَ فِي الْأَرْضِ تُرِيدُونَ عَرَضَ الدُّنْيَا وَاللَّهُ يُرِيدُ الْآخِرَةَ وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ﴾ (سورة الأنفال: آية ٦٧) وكــذلك مــا حــدث مع أسامة بن زيد رضي الله عنهما، فقد عاتبه الرســول علــيه الصلاة والسلام عتاباً شديداً عندما جاء يشفع للمرآة المخــزومية التي سرقت قائلاً له: أتشفع في حد من حدود الله؟ ثم قام فخطـــب وقال: يا أيها الناس إنما ضل من قبلكم أنهم كانوا إذا سرق الشريف تركوه وإذا سرق الضعيف أقاموا عليه الحد، وأيم الله لو أن فاطمة بنت محمد سرقت لقطع محمد يدها.

- التوبــيخ وهو إشعار الفرد بعدم الرضا عن سلوكه، وقد يأخذ التوبيخ أنــواع كثيرة منها التوبيخ باللفظ أو الإشارة، وورد في القرآن الكريم نــصوص جاء فيها توبيخ لسلوك معين ومنها عند قول الإنسان ما لا يفعــل، واعتبــره الحق سبحانه وتعالى مقتاً قال تعالى: ﴿يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِمَ تَقُولُونَ مَا لا تَفْعَلُونَ كَبُرَ مَقْتًا عِنْدَ اللَّهِ أَنْ تَقُولُوا مَا لا تَفْعَلُونَ﴾ (سورة الصف: ٢-٣).

- الــتهديد والترهيب، ويعتمد التهديد والترهيب في القرآن الكريم على إثارة الانفعالات والعواطف، كإثارة الخوف من الله تعالى الذي.بدوره

يكون وسيلة ردع وزجر للإنسان من اقتراف المعاصي والذنوب ومن ذلك قوله تعالى في حديثه عن من سلك سلوكاً معرضاً عن حكم الله تعالى: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى﴾ (سورة طه: ١٢٤) . وقوله لمن اتبع الشهوات: ﴿فَخَلَفَ مِنْ بَعْدِهِمْ خَلْفٌ أَضَاعُوا الصَّلَاةَ وَاتَّبَعُوا الشَّهَوَاتِ فَسَوْفَ يَلْقَوْنَ غَيًّا﴾ (سورة مريم: ٥٩) ، وكذلك أيضاً توعده سبحانه وتعالى لمن يأخذ الربا: ﴿يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَذَرُوا مَا بَقِيَ مِنْ الرِّبَا إِنْ كُنتُمْ مُؤْمِنِينَ فَإِنْ لَمْ تَفْعَلُوا فَأْذَنُوا بِحَرْبٍ مِنْ اللَّهِ وَرَسُولِهِ وَإِنْ تُبْتُمْ فَلَكُمْ رُءُوسُ أَمْوَالِكُمْ لَا تَظْلِمُونَ وَلَا تُظْلَمُونَ﴾ (سورة البقرة: ٢٧٨-٢٧٩) ، وتوعد سبحانه وتعالى الكفار بعقوبات لهم في الآخرة جراء سلوكياتهم المنحرفة، قال تعالى: ﴿وَلِلَّذِينَ كَفَرُوا بِرَبِّهِمْ عَذَابُ جَهَنَّمَ وَبِئْسَ الْمَصِيرُ إِذَا أُلْقُوا فِيهَا سَمِعُوا لَهَا شَهِيقًا وَهِيَ تَفُورُ تَكَادُ تَمَيَّزُ مِنْ الْغَيْظِ كُلَّمَا أُلْقِيَ فِيهَا فَوْجٌ سَأَلَهُمْ خَزَنَتُهَا أَلَمْ يَأْتِكُمْ نَذِيرٌ قَالُوا بَلَى قَدْ جَاءَنَا نَذِيرٌ فَكَذَّبْنَا وَقُلْنَا مَا نَزَّلَ اللَّهُ مِنْ شَيْءٍ إِنْ أَنْتُمْ إِلَّا فِي ضَلَالٍ كَبِيرٍ﴾ (سورة الملك: ٦-٩) فعندما يسمع الإنسان هذه الآيات وما تحويه من التهديد والوعيد لا بد له أن يفكر في تغيير وتعديل سلوكه.

- عرض نماذج من العقوبات التي حلت بالأمم والأفراد في عهودها الماضية على سلوكياتهم المنحرفة مثلما يقول سبحانه وتعالى على لسان ولد نوح الذي كفر بربه ولم يطع والده: ﴿وَنَادَى نُوحٌ ابْنَهُ وَكَانَ فِي مَعْزِلٍ يَا بُنَيَّ ارْكَب مَّعَنَا وَلاَ تَكُن مَّعَ الْكَافِرِينَ قَالَ سَآوِي إِلَى جَبَلٍ يَعْصِمُنِي مِنْ الْمَاءِ قَالَ لَا عَاصِمَ الْيَوْمَ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِلَّا مَنْ رَحِمَ وَحَالَ بَيْنَهُمَا الْمَوْجُ فَكَانَ مِنْ الْمُغْرَقِينَ﴾ (سورة هود:٤٢- ٤٣) فكانت العقوبة من الله تعالى على هذا السلوك.

- الحـــرمان والـــسلب، وهو أخذ أو منع الفرد من شيء محبب إليه، وهـــي عقوبة مادية ونفسية في آن واحد ففي قصة سيدنا آدم عليه الـــسلام عـــندما ســـلك سلوكاً مخالفاً لما تلقى من أوامر حرمه الله سبحانه وتعالى البقاء في الجنة وهي مكان تمتع به كثيراً قال تعالى: ﴿وَقُلْـــنَا يَاآدَمُ اسْكُنْ أَنْتَ وَزَوْجُكَ الْجَنَّةَ وَكُلَا مِنْهَا رَغَدًا حَيْثُ شِئْتُمَا وَلَـــا تَقْرَبَا هَذِهِ الشَّجَرَةَ فَتَكُونَا مِنْ الظَّالِمِينَ فَأَزَلَّهُمَا الشَّيْطَانُ عَنْهَا فَأَخْـــرَجَهُمَا مِمَّا كَانَا فِيهِ وَقُلْنَا اهْبِطُوا بَعْضُكُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ وَلَكُمْ فِي الْـــأَرْضِ مُسْتَقَرٌّ وَمَتَاعٌ إِلَى حِينٍ﴾ (سورة البقرة: ٣٥-٣٦) ومن ذلـــك مـــا جاء في تعديل سلوك المرآة الناشز قال تعالى: ﴿وَاللَّاتِي تَخَافُـــونَ نُـــشُوزَهُنَّ فَعِظُوهُنَّ وَاهْجُرُوهُنَّ فِي الْمَضَاجِعِ﴾ (سورة النـــساء ٣٤) ، واستخدم الرسول الكريم الهجر عندما عاقب الذين تخلفـــوا عن الخروج لغزوة تبوك، فأمر النبي عليه الصلاة والسلام بهجرهم ومقاطعتهم جراء سلوكهم. فالإعراض عن المخطئ وهجره من الأساليب التي تترك آثاراً في الإنسان وسلوكه.

- الإبعـــاد، وهو عقوبة تعني إبعاد من ارتكب السلوك المنحرف عن المكان الذي ارتكب فيه السلوك، ونجد ذلك في سنة النبي صلى الله علـــيه وســـلم حيث قال: "فمن زنى ولم يحصن جلد مائة وتغريب عـــام". ويلحـــظ أن مـــدة الإبعاد محددة وتأتي بعد تنفيذ عقوبة ما فالإبعاد عقوبة نفسية رادعة، ويجب أن تكون كذلك. وكذلك وردت عقـــوبة الإبعـــاد عندما تحدث القرآن عن حد الحرابة وهي إشهار الـــسلاح فـــي وجوه الناس وقطع طريقهم وأخذ أموالهم وقتلهم قال تعالـــى: ﴿إِنَّمَـــا جَـــزَاءُ الَّذِينَ يُحَارِبُونَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَيَسْعَوْنَ فِي الْـــأَرْضِ فَـــسَادًا أَنْ يُقَتَّلُوا أَوْ يُصَلَّبُوا أَوْ تُقَطَّعَ أَيْدِيهِمْ وَأَرْجُلُهُمْ مِنْ خِلَـــافٍ أَوْ يُنفَوْا مِنْ الْأَرْضِ﴾ (سورة المائدة: ٣٣) وكذلك ما فعل

عمـر بن الخطاب رضي الله عنه بالشاب الجميل الذي افتتنت فيه النساء فنفاه من المدينة المنورة.

- العقـوبات الماديـة: فالمـتأمل في كتاب الله تعالى وسنة نبيه عليه الـصلاة والـسلام يلحـظ أن الله تعالى رتب لكثير من السلوكيات المخالفـة عقـوبات مالـية يجـب علـى الفرد الذي يمارس تلك الـسلوكيات، فـنجد فـي كفارة المرء لإفطاره عامداً في رمضان العقـوبات المادية الآتية وهى عتق رقبة مؤمنة، أو صيام شهرين متتابعين، وهي عقوبة جسدية ونفسية، أو إطعام ستين مسكيناً وهي عقـوية مالية أيضاً، ويلحظ المتأمل أيضاً العقوبة المادية في كفارة اليمـين قـال تعالى: ﴿فَكَفَّارَتُهُ إِطْعَامُ عَشَرَةِ مَسَاكِينَ مِنْ أَوْسَطِ مَا تُطْعِمُونَ أَهْلِيكُمْ أَوْ كِسْوَتُهُمْ أَوْ تَحْرِيرُ رَقَبَةٍ فَمَنْ لَمْ يَجِدْ فَصِيَامُ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ ذَلِكَ كَفَّارَةُ أَيْمَانِكُمْ إِذَا حَلَفْتُمْ﴾ (سورة المائدة: ٨٩)

- الـضرب، أبـاح القـرآن الكـريم الضرب واعتبره آخر الوسائل التربوية عندما لا تجدي الوسائل الأخرى، ومما يدل على مشروعية الـضرب قـوله تعالـى: ﴿وَاللَّاتِـي تَخَافُـونَ نُشُوزَهُنَّ فَعِظُوهُنَّ وَاهْجُرُوهُنَّ فِي الْمَضَاجِعِ وَاضْرِبُوهُنَّ فَإِنْ أَطَعْنَكُمْ فَلَا تَبْغُوا عَلَيْهِنَّ سَبِيلًا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيًّا كَبِيرًا﴾ (سورة النساء ٣٤)

وهـناك ضـوابط للعقـاب البدني في الشريعة الإسلامية وذلك أن يكون الهدف من الضرب هو الإصلاح وأن يكون العقاب متناسباً مع الذنب في كميته ونوعه، وأن يكون بعد ارتكاب الذنب، وأن يكون العقاب أولاً بأول وعـدم تجمـيع الأخطاء على الفرد ثم معاقبته مرة واحدة بعد أسبوع أو شـهر حتى يدرك خطأه ويحاول إصلاحه فلا يؤجل العقاب لأن التأجيل يفقـده معناه وفائدته وعدم التسرع في العقاب إلا بعد معرفة الأسباب ثم تعـريف الفرد بالخطأ الذي عوقب عليه وأن يكون قد أعطى فرصة حتى

يقلــع عــن هــذا السلوك غير المرغوب وأن يكون العقاب إصلاحيا لا انتقامــيا، أي لــيس بسبب الحالة المزاجية المضطربة للأم أو الأب وأن يكون الضرب في مكان مأمون مثل أسفل الرجلين وتجنب الوجه والرأس عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إذا قاتــل أحدكم أخاه فلا يلطمن الوجه" وأن يكون ضرب الطفل بعد سن العاشــرة إقــتداء بالحديث الشريف: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: مــروا أولادكم بالصلاة وهم أبناء سبع واضربوهم عليها وهم أبناء عشر وفرقوا بينهم في المضاجع فلا يجوز ضرب الطفل قبل سن العاشرة وأن تكون آلة الضرب (العصا) خفيفة و صغيرة لكي لا تحدث أضراراً كبيرة للطفل وأن لا يكون الضرب بشدة و قسوة، لكي لا يؤثر هذا الضرب على نفــسية الطفــل ســلبياً ولا تتحول العقوبة إلى إهانة للفرد وهدر لكرامته وينبغــي أن لا تــتعدى عدد الضربات للطفل عشر ضربات استناداً إلى الحديث الشريف "لا يجلد أحد فوق عشر جلدات إلا في حد من حدود الله وأن يكون العقاب بعد استنفاد جميع الوسائل.

وللعقاب في الإسلام ضوابط ومبادئ ليحقق غايته، ومنها

١-الــتحقق مــن وقــوع السلوك غير المقبول وحدوثه بمعنى أن يكون ضرب الطفــل علــى ذنب ارتكبه قال تعالى: ﴿يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنْ جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَإٍ فَتَبَيَّنُوا أَنْ تُصِيبُوا قَوْمًا بِجَهَالَةٍ فَتُصْبِحُوا عَلَى مَا فَعَلْتُمْ نَادِمِينَ﴾ (سورة الحجرات: ٦) فالآية الكريمة إلى التثبت وعدم التسرع في الإقدام على الضرب.

٢-التأكد من أن السلوك غير المقبول صدر عن الفرد دون إكراه فالطفل عندما يخطيء قد لا يعتمد الخطأ ولا يقصده ، وإنما يصدر عنه الخطأ من خــلال تــصرفاته وســلوكياته وحركاته غير المقصودة ولذا ينبغي عدم معاقبــته إلا بعــد بــيان الخطأ في تصرفه وتوضيحه له ولذا يقول عليه الــصلاة والسلام: إن الله تجاوز عن أمتي الخطأ والنسيان وما استكرهوا

علـيه، فالسلوك الذي صدر عن الفرد بإكراه، لا يلزمه العقوبة، فالسلوك غير متأصل فيه ولا دخل له به.

٣-مـراعاة الفروق الفردية بين الأفراد عند اختيار العقوبة فهناك فروق فـردية بين الأطفال في طبائعهم ومزاجهم وميولهم وأخلاقهم ولا بد من معـرفة طبيعة الطفل قبل معاقبته ، فمنهم من تكفيه الإشارة ومنهم من لا تـردعه الكلمة ومنهمّ من لا يردعه إلا العقاب الشديد ومنهم من يتألم إذا عوقب بالحجز آخر اليوم المدرسي ومنهم من يجد مسرة في هذا الحجز ، ومـنهم من يحزن لمنعه يوماً من المدرسةِ ومنهم من يُسر كل السرور لغـيابه عـنها وهكـذا وقد شبه الإمام الغزالي المربي كالطبيب وكما أن الطبيب لو عالج جميع المرضى بعلاج واحد قتل أكثرهم ، كذلك المربي لـو أشـار على المتعلمين بنمط واحد أهلكهم جميعاً وأمات قلوبهم وإنما ينبغـي معـرفة طبـيعة الطفل وسنه ومزاجه ويبنى على ذلك الأسلوب المناسب في عقابه.

٤-عدم المبالغة في العقوبة بمعنى أن نوع ومقدار العقوبة يتفاوت بمقدار الـذنب فعلى المربي اختيار العقوبة المناسبة للذنب دون إسراف حتى لا يؤدي ذلك إلى تجاوز الهدف من العقوبة.

٥-المحافظة على كرامة الفرد الذي يحل به العقاب ويلحظ ذلك في قصة المـرأة الغامديـة التـي زنت وغفلت عن رقابة الله للحظات لكن حرارة الإيمـان وخـوفها مـن الرحمن أيقضت مضجعها فلم يهدأ بالها وجاءت للرسـول لتعلن عن سلوكها البغيض وتلقى عقابها فحفر لها إلى صدرها وأمـر بها فرجمت فيقبل خالد بن الوليد بحجر فرمى رأسها فينضح الدم علـى وجـه خالد فسبها فسمع النبي صلى الله عليه وسلم سبه إياها فقال مهلاً يا خالد فو الذي نفسي بيده لقد تابت توبة لو وزعت على أهل المدينة لكفـتهم ثـم صلّى عليها النبي المصطفى صلى الله عليه وسلم ودعا لها

ودفنت فالعقوبة ليست موجهة لذات الشخص، بل هي موجهة للسلوك الذي سلكه، وهذا ما يجب أن يعتني به الآباء والمعلمين عندما يعاقبون الطلبة بأن يجتنبوا كل ما يحط من كرامتهم.

٣ـ أسلوب القدوة (النمذجة):

القدوة هي الاسم من الإقتداء، وكلاهما مأخوذ من مادة (ق د و) التي تدل على اقتباس بالشيء واهتداء ، قال الجوهري: القدوة بالكسر: الأسوة، يقال: فلان قدوة يقتدى به، فالقدوة هي الاقتداء بالغير ومتابعته والتأسي به فيقال فلان قدوة إذا كان ممن يأتسي الناس خطاه، ويتبعون سلوكه وعلى هذا يكون القدوة هو المعلِّم القدير بلا لسان، والمرشد الناصح من غير بيان، ولذا كان خير النصح أفعل كما افعل لا كما أقول وإذا كانت مستويات فهم الكلام عند الناس تتفاوت فإن الجميع يتساوى أمامهم الرؤية بالعين المجردة للمثال والقدوة الحية فَعَنْ ابْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: اتَّخَذَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ خَاتَمًا مِنْ ذَهَبٍ فَاتَّخَذَ النَّاسُ خَوَاتِيمَ مِنْ ذَهَبٍ فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنِّي اتَّخَذْتُ خَاتَمًا مِنْ ذَهَبٍ فَنَبَذَهُ وَقَالَ إِنِّي لَنْ أَلْبَسَهُ أَبَدًا] فَنَبَذَ النَّاسُ خَوَاتِيمَهُمْ رواه البخاري ومسلم والترمذي والنسائي ويدل ذلك على أن الفعل أبلغ من الكلام وليس ضرورياً أن تكون القدوة كاملة من كل ناحية لكي يقتدي به بل يكفي أن يكون قدوة واقعية في بعض الجوانب ولذلك يمكن القول أن فلاناً قدوة في صفة معينة فيقال مثلاً فلان قدوة في البذل والتضحية ولكنه لا يتصف بالعلم مثلاً، ويقال إن فلاناً قدوة في طلب العلم دون الشجاعة في الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر.

والرسول صلى الله عليه وسلم هو القدوة المطلقة والحسنة فكل ما يفعله أو يقوله أو حتى يتركه هو محل أسوة وقدوة، لذا جاء القرآن الكريم يبين موقع وأهمية القدوة في التربية وتعديل السلوك قال تعالى:

﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَنْ كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا﴾ (سورة الأحزاب: ٢١) فالآية الكريمة تبين أهمية القدوة ومالها من تأثير واضح على سلوك الأفراد وقد حذر القرآن الكريم من إحداث خلل في القدوة بأن يكون الجانب النظري الذي يدعو إليه مختلفاً عن الجانب التطبيقي الذي يفعله الإنسان قال تعالى: ﴿يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَفْعَلُونَ﴾ (سورة الصف: ٢) وقوله عز وجل: ﴿أَتَأْمُرُونَ النَّاسَ بِالْبِرِّ وَتَنْسَوْنَ أَنْفُسَكُمْ وَأَنْتُمْ تَتْلُونَ الْكِتَابَ أَفَلَا تَعْقِلُونَ﴾ (سورة البقرة: ٤٤) ومما لاشك فيه أن الفرد يكسب كثيراً من السلوكيات بعضها مرغوب فيه، وبعضها غير مرغوب فيه، فإذا ما سلك الفرد سلوكاً غير مرغوب فيه، فلا بد أن يتعرض للقدوة الحسنة من أجل أن يكسب منها سلوكا حسناً ويتخلى عن سلوكياته الأخرى فالإنسان محتاج إلى شخصية يعجب بها ويقتدي بأفعالها وسلوكها إما في جزء من حياته أو في حياته كلها ومن هنا أكد النبي عليه الصلاة والسلام على أهمية الصاحب الصالح والصاحب السوء، لما له من تأثير واضح على سلوك الفرد، وعليه تكون القدوة أساس تقويم السلوك وتعديله، والإقتداء جاء مع الأنبياء والصحابة والتابعين والأئمة، وهذا ما كان من الرسول عليه الصلاة والسلام حين خاطب الصحابة رضوان الله عليهم "صلوا كما رأيتموني أصلي" ؛ فالقدوة عامل مهم في إصلاح الأفراد أو إفسادهم.

فالقدوة ذات فاعلية وتأثيراً كبيراً في تعديل السلوك فالطفل الذي يرى والديه يكذبان لا يتعلم الصدق ولا يكون صادقاً والذي يرى من والديه العدوان يكون بالضرورة عدوانياً، فلا ينفع تأديب ولا تلقين ولا موعظة ولا تصح إلا بالقدوة، فهي الأساس في تعديل للسلوك، ولذا نرى المصطفى عليه الصلاة والسلام يحث على ذلك حتى مع الصبيان، فعن عبد الله بن عامر رضي الله عنه قال دعتني أمي يوماً، ورسول الله صلى الله عليه وسلم قاعد في بيتنا، فقالت: يا عبد الله تعال حتى أعطيك، فقال

لها عليه الصلاة والسلام: ما أردت أن تعطيه؟ قالت: أردت أن أعطيه تمراً، فقال: أما إنك لو لم تعطه شيئاً، كتبت عليك كذبة" .

وقد استخدم الرسول صلى الله عليه وسلم أسلوب القدوة في تعليم الصلاة، فعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رجلاً دخل المسجد، ورسول الله صلى الله عليه وسلم جالس في ناحية المسجد فصلى، ثم جاء فسلم عليه، فقال له رسول الله صلى الله عليه وسلم "وعليك السلام، ارجع فصل، فإنك لم تصل، "فقال في الثانية أو في التي تليها: "علمني يا رسول الله" فقال: "إذا قمت إلى الصلاة فأسبغ الوضوء، ثم استقبل القبلة، فكبر، ثم اقرأ ما تيسر معك من القرآن، ثم اركع حتى تطمئن راكعاً، ثم ارفع حتى تستوي قائماً، ثم اسجد حتى تطمئن ساجداً، ثم ارفع حتى تطمئن جالساً، ثم افعل ذلك في صلاتك كلها" (رواه مسلم).

ومن ذلك ما رواه عمرو بن شعيب عن أبيه عن جده أن رجلاً أتى النبي صلى الله عليه وسلم فقال: يا رسول الله كيف الطهور؟ فدعا رسول الله صلى الله عليه وسلم بماء في إناء فغسل كفه ثلاثاً حتى استوفى ثم قال: "فمن زاد عن هذا أو نقص فقد تعدى وظلم" (أبو داود) . ويروى أن الرسول صلى الله عليه وسلم توضأ أمام جمع من الناس ثم قال: "من توضأ نحو وضوئي هذا ثم صلى ركعتين، لا يحدث فيهما نفسه غفر له ما تقدم من ذنبه"(رواه البخاري).

وذكر القرآن الكريم مثالاً بين فيه كيف يتعلم الإنسان عن طريق القدوة، وذلك حينما قتل قابيل أخاه هابيل، ولم يعرف كيفية التصرف في الجثة، فبعث الله غراباً يبحث في الأرض ليدفن غراباً ميتاً فتعلم قابيل منه قال تعالى: ﴿فَبَعَثَ اللَّهُ غُرَابًا يَبْحَثُ فِي الْأَرْضِ لِيُرِيَهُ كَيْفَ يُوَارِي سَوْأَةَ أَخِيهِ قَالَ يَاوَيْلَتَا أَعَجَزْتُ أَنْ أَكُونَ مِثْلَ هَذَا الْغُرَابِ فَأُوَارِيَ سَوْأَةَ أَخِي فَأَصْبَحَ مِنَ النَّادِمِينَ (سورة المائدة: ٣١). فالقدوة أسلوب هام في تعليم

الأطفـــال ســـلوكيات جديـــدة غير موجودة لديهم فكان النبي عليه الصلاة والسلام يحرص كل الحرص على تعليم الأطفال السلوكيات الحميدة ويأمر أهلـــيهم بتلقينها إياه، فقد أمر عليه الصلاة والسلام بتلقين الصلاة للأطفال وهـــم أبناء سبع، فعن عبد الله بن عمرو بن العاص رضي الله عنهما أنّ رســـول الله صـــلى الله عليه وسلم قال: "مروا أولادكم بالصلاة وهم أبناء سبع سنين، واضربوهم عليها وهم أبناء عشر وفرقوا بينهم بالمضاجع.

٤ـالتدريب على المهارات الاجتماعية:

تعـــرف المهـــارة الاجتماعية بأنها القدرة على التفاعل بنجاح وفاعلية مع الآخـــرين، وذلك من خلال تكوين علاقات إيجابية معهم، تمكن الفرد من التأثيـــر فـــي سلوكهم وانفعالاتهم وتنعكس المهارات الاجتماعية في عدة أنـــواع مخـــتلفة مـــنها مهارات التواصل الاجتماعي وتتعلق بإقامة الفرد لعلاقـــات وثـــيقة وودية مع الآخرين، والتفاعل معهم بشكل ايجابي مثل الـــتعاطف والمـــشاركة الوجدانـــية، وكذلك مهارات توكيد الذات وتتعلق بالتعبيـــر عـــن المشاعر والآراء والدفاع عن الحقوق، والتوكيدية ليست مجرد مهارات اجتماعية للتعبير عن النفس والدفاع عن الحقوق الشخصية للفـــرد بـــل إن لهـــا معاني أخرى متعددة منها مهارة السلوك والتصرف بحكمـــة وفـــق ظروف ومتطلبات كل موقف، والهدف من تعلم الفرد هذه المهارات هو أن يقول رأيه بثبات ولا يخشى في الله لومه لائم فلا يخشى من النقد أو الهمز واللمز مادام على حق والذي يدرس سلوكيات الرسول صـــلى الله عليه و سلم في المواقف المختلفة يلمس مفهوم التو كيدية الذي أشـــارت إلـــيه الدراســـات الحديثة حيث تجمع بين المهارات الاجتماعية والدفاع عن الحقوق بالحكمة والموعظة الحسنة ولعل ما يؤكد هذا المعنى ما جاء في حديث الرسول صلى الله عليه و سلم: لا يكن أحدكم إمعة يقول أنا مع الناس إن أحسن الناس أحسنت وإن أساؤوا أسأت.

ومـــن الـــنماذج العملـــية التي قدمها الرسول صلى الله عليه وسلم لتنمية المهارات الاجتماعية والتواصل الاجتماعي الذي يدعم التوافق الاجتماعي أنه صلى الله عليه وسلم كان يبدأ من لقيه بالسلام وبوجه بشوش وكان إذا لقـــي أحداً من الصحابة بدأه بالمصافحة وكان يؤثر الداخل عليه بالوسادة التي تحته ويجلس عليها وكان يعطى كل من جلس إليه نصيباً من وجهة أي مـــن النظـــر إلـــيه والاهـــتمام به وكان في كل سلوكه يتسم بالحياء والتواضـــع كما كان أكثر الناس تبسماً وضحكاً في وجه أصحابه لقد كان محبوباً يلتف الناس حوله ويتعلقون به فصدق فيه قول العزيز الحكيم (فَبِمَا رَحْمَـــةٍ مِـــنَ اللّهِ لِنتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لاَنفَضُّواْ مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللّهِ إِنَّ اللّـــهَ يُحِـــبُّ الْمُتَوَكِّلِينَي الأمر فإذا عزمت فتوكل على الله إن الله يحب المتوكلـــين (آل عمران: ١٥٩) لذا فإن الدين الإسلامي يدعو إلى المحبة والتعايش وإقامة العلاقات الاجتماعية بين الناس وخاصة الأقربين وإيتاء ذي القربـــى حقـــه واحتـــرام كل ما خلق والتعاون بين الفرد وبين البشر جميعاً، كما يأمره بمساعدة الضعفاء والمساكين، وتقديم العون لكل صاحب حاجة، سواء كان قريب منه أو بعيد عنه، فما دام يطلب العون وهو قادر علـــى توصيل هذا العون له فيجب عليه القيام بذلك وأمر بالمحافظة على صـــلة الـــرحم، وقال رسول الله صلى الله عليه و سلم (خيركم خيركم لأهلـــه وأنا خيركم لأهلي) ولهذا كان منهج الإسلام في تربية الفرد قائماً علـــى أساس تعويد الإنسان على العطف والحنان والاهتمام لمن يليه في القـــرابة أولاً، قـــال تعالـــى (لَّـــيْسَ الْبِرَّ أَن تُوَلُّواْ وُجُوهَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْـــرِبِ وَلَـــكِنَّ الْبِرَّ مَنْ آمَنَ بِاللّهِ وَالْيَوْمِ الآخِرِ وَالْمَلآئِكَةِ وَالْكِتَابِ وَالنَّبِيِّينَ وَآتَى الْمَالَ عَلَى حُبِّهِ ذَوِي الْقُرْبَى وَالْيَتَامَى وَالْمَسَاكِينَ) (البقرة : ١٧٧) ويفهم من تقديم حق ذوى القربى في هذه الآيات على حق غيرهم

مــن الفقراء، أن لهم المنزلة الأولى في تقديم العون المادى لهم، إن كانوا فــي حاجة إليه فيدفعه ذلك إلى المحافظة على كل فرد منها، ويغرس فيه حـب الـتعاون حتى لا يتصدع الكيان الذى ينتمى إليه، كما حث الإسلام علــى رعاية حق الجار، سواء كان هذا الجار مسلماً أو غير مسلماً سواء كــان ذلك في المعاملة، أو في تخفيف ما يعانيه الجار من نوائب الدهر، وكوارث الزمن، إذ من حق الجار على جاره ألا يصدر منه ما يؤذيه، أو يـنغص علـيه صــفو هدوئه، فلا يحدث أصواتاً تزعجه، ولا يأتى من الأعمــال ما يلحق الضرر به، وإن كان عاجزا لا يقدر على كسب قوته وجــب عليهم العمل على تدبير ما يقتات به، ولا يتركونه يموت جوعا، ولهــذا قــال رسول الله صلى الله عليه و سلم : (والله لا يؤمن من بات شبعان وجاره إلى جنبه جائع وهو يعلم) ومما يؤكد أمر الإسلام بالإحسان إلــى الجار قول رسول الله صلى الله عليه وسلم فيما ترويه عائشة رضي الله عنها: (ما زال جبريل يوصينى بالجار حتى ظننت أنه سيورثه) وأن تكون المعاملة بين المسلمين قائمة على مبدأ الأخوة التي تقتضى أن يحافظ الإنــسان على شعور أخيه، وأن يكون عونا له وذلك امتثالا لقول رسول الله صــلى الله علــيه و ســلم : (مــثل المؤمنين فى توادهم وتعاطفهم وتــراحمهم كمــثل الجــسد الواحد، إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى) وقد حذر الإسلام الخداع في العلاقات الاجتماعية فالخداع يمزق الروابط التي يقوم عليها بناء الحياة الاجتماعية وحث على الـتعاون كقوله تعالى: (وتعاونوا على البر والتقوى ولا تعاونوا على الإثم والعدوان واتقوا الله إن الله شديد العقاب) (المائدة: ٢) فالدين الإسلامي هو ديــن الدعــوة الصادقة إلى المحبة وإقامة الصداقة واحترام الآخر وقال الإمــام علي بن أبي طالب أعجز الناس من عجز عن اكتساب الأخوان، وأعجــز منه من ضيع من ظفر به منهم لذلك يتعين على كل شخص أ

يزكـــى في نفسه هذه الصفات وأن يبتسم في وجه الآخرين وأن يكثر من إلقاء السلام وتحية الآخرين وأن يبدأ بالمصافحة وأن يعطى اهتمامه لكل من يجلس إليه أو يتحاور معه وأن يكون عطوفاً لين القلب في تعامله مع الناس وأن يقول للناس قولاً حسناً ولا يكون غليظ القلب أو القول.

٥ـأسلوب الحوار والإقناع المنطقي:

الحـــوار أحـــد الأســـاليب الهامة في تعديل السلوك، وهو الحوار المباشر مع الفرد وبيان السلوك الصحيح والسلوك غير الصحيح وما هو المطلوب، وهذا يؤثر تأثيراً إيجابياً في النفس الإنسانية، وبخاصة إذا كان المحـــاور صـــادقاً مخلصاً يريد الخير والتحذير من عواقب السلوك غير الصحيح فقد كان الرسول عليه الصلاة والسلام يدعو بالحكمة والموعظة الحـــسنة ، ويتبع أسلوب الحوار الفكري ، والإقناع المنطقي لهداية الناس وإصلاحهم ولم يستعمل العنف ولم يشرع باستعمال القوة في مكة رغم ما لاقـــى هـــو وأصـــحابه من أذى واضطهاد، وفرض الحصار الاقتصادي والاجتماعـــي عليه وعلى أصحابه وأعمامه في السنة العاشرة من البعثة وقـــد نجـــح في ذلك قال تعالى: ﴿ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَـــسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ﴾ (سورة النحل ١٢٥) فحتى يكون الحوار ناجحاً لا بـــد لـــه من مناخ يعيش فيه من أجل أن يتحول إلى طريقة علمية لا إلى عمل ضيق عقيم.

ومـــن الممكـــن أن يأخذ الحوار شكل النصيحة، وتكون النصيحة ســـرية وعلنية، وتكون بلين القول وحسن العرض، وأن تخلو من العنف والتجـــريح، ومما لا شك فيه أن النصيحة وسيلة هامة من وسائل تعديل الـــسلوك، لا يـــستغنى عنها بحال، ولا يشك في تأثيرها على الكثير من الـــناس خاصـــة إذا قام بها صاحب عقل نير وخبرة واسعة وقد يستخدم

الإنسان القصة أثناء حواره، قال تعالى: ﴿لَقَدْ كَانَ فِي قَصَصِهِمْ عِبْرَةٌ لِأُولِي الْأَلْبَابِ﴾ (سورة يوسف: ١١١) والقصة ينبغي أن تكون من القرآن الكريم أو السنة النبوية المطهرة أو من حياة السلف الصالح رضوان الله عليهم، ويأخذ الحوار في الإسلام أشكالاً متعددة منها:

- الإيضاح والتفسير للسلوك المراد الابتعاد عنه، ويدل على ذلك الحديث الذي يرويه أبو هريرة قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "أتدرون ما الغيبة؟ قالوا: الله ورسوله أعلم، قال: ذكرك أخاك بما يكره، قيل أرأيت إن كان في أخي ما أقول؟ قال: إن كان فيه ما تقول فقد اغتبته، وإن لم يكن فيه ما تقول فقد بهته" إن هذا الحديث الشريف يوضح وينبه إلى سلوك يسلكه الناس وهو سلوك الغيبة، وهذا السلوك غير مرغوب فيه في المجتمع، فقد نبّه الرسول عليه الصلاة والسلام إلى هذا السلوك وضرورة الابتعاد عنه.

– اللوم والعتاب على ارتكاب سلوك ما، قال تعالى: ﴿يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا مَا لَكُمْ إِذَا قِيلَ لَكُمْ انفِرُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ اثَّاقَلْتُمْ إِلَى الْأَرْضِ أَرَضِيتُمْ بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا مِنْ الْآخِرَةِ فَمَا مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا قَلِيلٌ﴾ (سورة التوبة: ٣٨) ، فالآية الكريمة فيها لوم وعتاب إلى الجماعة المسلمة وتثاقلها عن الجهاد في سبيل الله تعالى الذي هو سبب عزة المسلمين، وتبين أن سبب هذا السلوك الرضا بالحياة الدنيا الزائلة، وترك الحياة الآخرة الدائمة ومن العتاب واللوم ما حدث في غزوة حنين حين نصر الله عباده المؤمنين وفاز المسلمون بغنائم كثيرة بفضل من الله تبارك وتعالى ولما قام الرسول صلى الله عليه وسلم بتقسيم الغنائم كان من بين المسلمين رجال حديثوا عهد بالإسلام لهذا أراد النبي صلى الله عليه وسلم أن يؤلف قلوبهم ويستميلهم ولكن بعض الأنصار رضي الله عنهم أرادوا أن يكون لهم حظ من هذه الغنائم ولم يدركوا أبعاد هذه القسمة ولهذا نطق أحدهم

قائلا:((يغفر الله لرسول الله يعطي قريشاً ويتركنا وسيوفنا تقطر من دمائهم وعندما وصل الخبر إلى الصادق عليه أفض الزكاة والسلام أرسل إلى الأنصار فاجتمعوا في مكان أعده لهم ولم يدع أحداً غيرهم ثم قام فيهم فحمد الله وأثنى عليه بما هو أهله ثم قال: "يا معشر الأنصار ما مقالة بلغتني عنكم؟.... ألم آتكم ضلالاً فهداكم الله بي؟ وكنتم متفرقين فألفكم الله بي وكنتم عالة فأغناكم الله بي.

- الإقناع المنطقي والجدال بالحسنى فقد كان الزنا شائعاً في الجاهلية وجاء الإسلام وحرمه، وبعض الناس يحتاج إلى وقت كاف لاستيعاب الأمر، فكان الرسول عليه الصلاة والسلام يعلم أن مثل هؤلاء الذين يحتاجون إلى طريقة مناسبة من الشرح والإيضاح والجدال بالحسنى، ومن ذلك ما يرويه لنا أبو أمامة قال: أن غلاماً شاباً أتى النبي عليه الصلاة والسلام. فقال: يا نبي الله أتأذن لي في الزنا؟ فصاح الناس به فقال النبي صلى الله عليه وسلم: قرّبوه.. ادن فدنا حتى جلس بين يديه، فقال النبي عليه الصلاة والسلام "أتحبه لأمك" قال الفتى: لا جعلني الله فداك، فقال النبي صلى الله عليه وسلم "كذلك الناس لا يحبونه لأمهاتهم، أتحبه لابنتك؟ قال الفتى لا جعلني الله فداك، فقال النبي: كذلك الناس لا يحبونه لبناتهم، أتحبه لأختك؟ قال الفتى: لا جعلني الله فداك فقال النبي: كذلك الناس لا يحبونه لأخواتهم، ثم ذكر له العمة والخالة، وهو يقول في كل واحدة: لا فوضع رسول الله صلى الله عليه وسلم يده على صدره وقال: اللهم طهر قلبه، واغفر ذنبه، وحصن فرجه، فقام من بين يدي النبي صلى الله عليه وسلم، وليس شيء أبغض عليه من الزنا.
- تعليم السلوك الصحيح، فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال دخل أعرابي على رسول الله صلى الله عليه وسلم وهو جالس فقال: اللهم اغفر لي ولمحمدا ولا تغفر لأحد معنا قال: فضحك رسول الله صلى

الله عليه وسلم ثم قال: "لقد احتضرت واسعاً ثم ولى الأعرابي، حتى إذا كـــان في ناحية من المسجد، فحج ليبول، فقال الأعرابي بعد أن فقـــه فـــي الإسلام: "فقام إليّ رسول الله صلى الله عليه وسلم، فلم يؤنبنـــي ولم يسبني وقال: "إنما بني هذا المسجد لذكر الله والصلاة وإنه لا يبال فيه". ثم دعا بسجل (دلو) من ماء فأفرغه عليه.

٦- تعديل السلوك بالتأمل والتفكير:

ومـــن الاتجاهات الحديثة في تعديل سلوك الفرد الاتجاه السلوكي المعرفي الذي يسعى إلى تعديل التفكير والمفاهيم والاعتقادات السلبية الخاطئة ولقد اهتم الإسلام بالجانب العقلي باعتباره جزءاً هاماً لتحديد السلوك وتعديله، فالقرآن الكريم بدأ آياته بدعوة الإنسان للتعلم " أقرأ" وكرر توصية الإنسان بالتفكـــر قـــال تعالـــى: (أَوَلَمْ يَتَفَكَّرُوا فِي أَنْفُسِهِمْ مَا خَلَقَ اللَّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْـــأَرْضَ وَمَـــا بَيْنَهُمَا إِلَّا بِالْحَقِّ وَأَجَلٍ مُسَمًّى وَإِنَّ كَثِيرًا مِنَ النَّاسِ بِلِقَاءِ رَبِّهِـــمْ لَكَافِرُونَ"(الروم: ٨) وأكدت نتائج الدراسات أن تغيير الأفكار هو المـــدخل الصحيح لتغيير الاستجابات السلوكية غير السوية، وأثبت علماء النفس أن كل سلوك يقوم به الإنسان يسبقه نشاط فكري، وهذا تصديق لما قـــرره الإسلام من أن التغيير يكون بداية بتغيير النشاط المعرفي الداخلي ولاســـيما أحاديث الذات الداخلية السلبية وإذا رجعنا إلى التراث الإسلامي فـــي هـــذا المقام فإننا نجد أن الكثير ممن كتبوا عن أهمية أحاديث الذات والخواطـــر فـــي تكـــوين السلوك ، ومنهم أبو حامد الغزالي ، وابن قيم الجـــوزية فقـــد ذكـــر أبو حامد الغزالي موضوع حديث النفس في عدة مواطن من مصنفه الشهير (إحياء علوم الدين) يقول في بيان ما يؤاخذ بـــه العبد من وساوس القلب وهمها وخواطرها فهناك أربع أحوال للقلب قبل العمل بالجارحة وهى الخاطر وهو حديث النفس ثم الميل ثم الاعتقاد ثـــم الهم وهنا نلمس أن الغزالي لم يتوقف عند حديث النفس، واعتبره هو

العامـــل الأساســـي فـــي السلوك والانفعالات، بل جعله بداية سلسلة من العملـــيات الأخرى ومنها الميل وهو يمثل الاتجاه ثم الاعتقاد وهو أيضا عملية عقلية، ويمثل الفكرة الراسخة، وأخيرا الهم الذي يمثل بداية الخروج من العمليات العقلية، والانطلاق إلى السلوكيات والانفعالات الظاهرة وفي تناول الغزالي لموضوع الغضب، نجده يهتم بالجوانب المعرفية في إرجاع سبب الغضب إليها، وكذلك في اعتبارها عند العلاج ويقول " ومن أشد البواعث على الغضب عند أكثر الجهال تسميتهم الغضب شجاعة ورجولية وعـــزة نفـــس، وكبر وهمة، ويلقبه بالألقاب المحمودة غباوة وجهلا حتى تمـــيل الـــنفس إليه وتستحسنه ثم إن الغزالي عند تناوله لموضوع علاج الغـــضب يقـــسم هـــذا العـــلاج إلـــى علـــم (جـــوانب معرفية) وعمل (جوانب سلوكية) ويرى أن علاج الغضب يكون بمعجون (أي بخليط) من العلـــم والعلم وإذا تمعنا في هذا النموذج للغزالي في علاج الغضب نجد له الأسبقية في تحديد الطريقة المعرفية السلوكية قبل المعالجيين السلوكيين المعـــرفيين وهـــو ســـبق له أكثر قوة لأنه يعتمد في تطويره على المنهج الإسلامي بشموليته لكل حياة الإنسان.

أما ابن قيم الجوزية (المتوفى سنة ٧٥١هـ) ، فقد اهتم بجانب الخواطـــر التي دعاها الغزالي من قبل بأحاديث النفس وأن الخواطر هي بدايـــة الأعمـــال ، وهـــي التي توصل إلى العادات وأن علاج الخواطر وقطعهـــا من مبدئها أيسر بكثير من قطع العادات كما ينظر ابن القيم إلى الـــنفس على أنها أشبه بالرحى الدائرة ، وأن ما يلقى إليها تطحنه وتخرج مادتـــه ومـــا يلقـــي إليها هو الخواطر التي إن صلحت كان الناتج عملا صـــالحا ، وإن خبـــثت كان الناتج عملا خبيثا ويقول ابن القيم في كتابه الفوائد " مبدأ كل علم نظري وعمل اختياري هو الخواطر والأفكار، فإنها تـــوجب التصورات، والتصورات تدعو إلى الإرادات، والإرادات تقتضي

وقوع الفعل ، وكثرة تكراره تعطي العادة • فصلاح هذه المراتب بصلاح الخواطر والأفكار، وفسادها بفسادها ثم يقول في موضع آخر واعلم أن الخطرات والوساوس تؤدي متعلقاتها إلى الفكر فيأخذها الفكر فيؤديها إلى التذكر، فيأخذها التذكر فيؤديها إلى الإرادة ، فتأخذها الإرادة إلى الجوارح والعمل ، فتستحكم فتصير عادة فردها من مبادئها أسهل من قطعها بعد قوتها وتمامها ويتميز الأسلوب الذي ركز عليه ابن القيم في تناوله لهذا الموضوع أنه أوضح الدور الذي يلعبه الإيمان والعقل في التعامل مع هذه الخواطر ومراقبتها والإبقاء على أحسنها ، ورفض القبيح منها ونفوره منه ويقول " ومعلوم أنه لو لم يعط الإنسان أمانة الخواطر ولا القوة على قطعها تهجم عليه هجوم النفس ، إلا أن قوة الإيمان والعقل تعينه على قبول أحسنها ورضاه به ومساكنته له ، وعلى دفع أقبحها وكراهته له ونفوره منه.

ومن الأساليب الأخرى التي تستخدم في تغديل السلوك، الأساليب الآتية:

١.الممارسة العملية للسلوك:

تعد ممارسة الفرد العملية للسلوك أسلوباً هاماً لتعليم الفرد السلوك الصحيح، وهذا الأسلوب استخدمه النبي عليه الصلاة والسلام في تعليم الصحابة سلوكيات جديدة لم تكن عندهم أصلاً أو تصحيح سلوكيات مارسوها وضرب الرسول عليه الصلاة والسلام مثالاً على التدريب العملي ولو مع التكلف الذي يكسب الإنسان السلوك المراد، فعن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه أن ناساً من الأنصار سألوا رسول الله صلى الله عليه وسلم فأعطاهم، ثم سألوا فأعطاهم حتى نفذ ما عنده، فقال لهم حين أنفق كل شيء بيده "ما يكن عندي من خير فلن أدخره عنكم، ومن يستعفف يعفه الله ومن يستغن يغنه الله ومن يتصبر يصبره الله، وما أعطي أحد عطاء خيراً وأوسع من الصبر" (رواه مسلم) ونجد أن

أسلوب الممارسة العملية للسلوك قد ذكر في القرآن الكريم، فعندما طلب الخليل إبراهيم عليه السلام من الله سبحانه وتعالى أن يريه كيف يحيي ويميت، وكان هذا السؤال مع أيمانه الجازم بالقدرة الربانية جعله الحق سبحانه وتعالى يمارس السلوك بنفسه، بأن طلب منه أن يأخذ أربعة طيور فيقطعهن ويخلطهن ببعض ثم يفرق الأجزاء على الجبال، قال تعالى: ﴿وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ أَرِنِي كَيْفَ تُحْيِي الْمَوْتَى قَالَ أَوَلَمْ تُؤْمِنْ قَالَ بَلَى وَلَكِنْ لِيَطْمَئِنَّ قَلْبِي قَالَ فَخُذْ أَرْبَعَةً مِنَ الطَّيْرِ فَصُرْهُنَّ إِلَيْكَ ثُمَّ اجْعَلْ عَلَى كُلِّ جَبَلٍ مِنْهُنَّ جُزْءًا ثُمَّ ادْعُهُنَّ يَأْتِينَكَ سَعْيًا وَاعْلَمْ أَنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ﴾ (سورة البقرة: ٢٦٠) .

٢-التدرج في تعديل السلوك:

أثبتت الدراسات التجريبية التي قام بها علماء النفس أن توزيع التعلم على فترات متباعدة، يتخللها فترات راحة، يساعد على سرعة التعلم بل ويعمل على تثبيت التعلم في الذاكرة وهذا هو المقصود بالتدرج سواء أكان التدرج في تعليم سلوكيات جيدة، أم التخلي عن سلوكيات يمارسها الشخص. وقد استخدم القرآن الكريم التدرج في تعديل السلوك عند تحريم الخمر، فقد كان شرب الخمر من السلوكيات التي يمارسها العرب بشكل معتاد فبدأ القرآن الكريم بالتهيئة المتدرجة للتخلص من هذا السلوك وقد اتبع القرآن الكريم نفس الأسلوب وهو أسلوب التدرج عندما عالج سلوك الربا الذي كان منتشراً انتشاراً واسعاً في الجاهلية. فأسلوب التدرج يرمي إلى التخلص من بعض العادات والانفعالات غير المرغوب فيها.

٣-الاتفاق (التعاقد السلوكي):

الاتفاق أسلوب وأداة لتعديل السلوك استخدمت ولا تزال تستخدم في حياتنا اليومية؛ مثلما يقول الأب لولده سآخذك في رحلة إذا حصلت على درجات مرتفعة أو إذا جلست هادئاً، فهذا اتفاق، وفي الإسلام يلحظ

أن الرسول صلى الله عليه وسلم بايع من أسلم على إتباع تعاليم الإسلام والبيعة اتفاقاً، فيقول أحد الذين بايعوه وهو (جرير بن عبد الله رضي الله عنه): بايعت رسول الله صلى الله عليه وسلم على إقام الصلاة وإيتاء الزكاة والنصح لكل مسلم"، ويستدل من ذلك أن اتفاقاً قد عقد بين الرسول صلى الله عليه وسلم وبين الصحابي الجليل على أن يسلك الصحابي سلوكيات محددة، وتكون المكافأة له رضا الله تعالى في الدنيا والآخرة.

إن العقد أو الاتفاق يتضمن السلوك المراد تأديته والمكافأة التي سيحصل عليها عند تأدية المهمة، ويمكن أن يتم ذلك بحضور أشخاص داخل الأسرة أو خارجها وفي هذا الموقف النبوي يبرز العقد أو الاتفاق السلوكي بشكل واضح.

لقد لاحظ النبي عليه الصلاة والسلام تجمعات للناس في الطرقات، أن هذه التجمعات فيها احتمالات لإيذاء المارة، فحذرهم من الجلوس في الطرقات، فقال: "إياكم والجلوس في الطرقات" ومن الممكن أن ينتهي الموقف هنا ويعلن الصحابة الاستجابة، وبسبب التربية التي تلقاها الصحابة رضوان الله عليهم نجدهم يقولون للرسول عليه الصلاة والسلام "ما لنا من مجالسنا نتحدث فيها"، ولم يعتبر الرسول عليه الصلاة والسلام ذلك رفضاً أو تحدياً إنما أقر حاجتهم ووضع لهم ضوابط لذا قال لهم: "فإن أبيتم إلا المجلس فأعطوا الطريق حقه" قالوا وما حق الطريق يا رسول الله؟ فقال: "غض البصر وكف الأذى ورد السلام والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر" فهذا الاتفاق يتضمن السلوك والمكافأة وضوابط هذا السلوك

ولا بد من الإشارة إلى ضرورة الالتزام بشروط العقد من الطرفين حتى يعطي نتائج خيرة، فالعقد شريعة المتعاقدين، قال تعالى: ﴿وَأَوْفُوا بِعَهْدِ اللَّهِ إِذَا عَاهَدْتُمْ وَلَا تَنقُضُوا الْأَيْمَانَ بَعْدَ تَوْكِيدِهَا وَقَدْ جَعَلْتُمُ اللَّهَ عَلَيْكُمْ كَفِيلًا إِنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ مَا تَفْعَلُونَ﴾ (سورة النحل ٩١) .

٤ـالتدخل المباشر لتغيير السلوك:

الـــتدخل المباشـــر لتقلـــيل سلوك غير مرغوب فيه طريق اتبعه الرســـول عليه الصلاة والسلام في إيقاف السلوكيات غير المرغوب فيها، فعن ابن عباس رضي الله عنهما قال: كان الفضل رديف رسول الله صلى الله علـــيه وسلم، فجاءت امرأة من خثعم، فجعل الفضل ينظر إليها وتنظر إليه وجعل رسول الله صلى الله عليه وسلم يصرف وجه الفضل إلى الشق الآخر، فقالت يا رسول الله فريضة الله على عباده في الحج، أدركت أبي شيخاً كبيراً لا يثبت على الراحلة، أفأحج عنه؟ قال: نعم (رواه البخاري) ففي الحديث السابق يلحظ أن الفضل سلك سلوكاً غير مرغوب فيه، وهو الـــتحديق في المرأة، وكانت وسيلة النبي عليه الصلاة والسلام لتغيير هذا الـــسلوك حالاً ومستقبلاً التدخل المباشر منه، بأن صرف وجه الفضل إلى الشق الآخر.

٥ـالاستجواب:

وهـــو أسلوب عقلي بحيث توجه أسئلة للمخاطب تتعلق بسلوكه، تقوده الأسئلة والأجوبة إلى أن يتوصل إلى السلوك الصحيح بنفسه، ومن الأمثلة التي جاءت في القرآن الكريم قوله تعالى: ﴿قُلْ لِمَنْ الْأَرْضُ وَمَنْ فِيهَا إِنْ كُنــتُمْ تَعْلَمُونَ سَيَقُولُونَ لِلَّهِ قُلْ أَفَلَا تَذَكَّرُونَ قُلْ مَنْ رَبُّ السَّمَاوَاتِ السَّبْعِ وَرَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ سَيَقُولُونَ لِلَّهِ قُلْ أَفَلَا تَتَّقُونَ قُلْ مَنْ بِيَدِهِ مَلَكُوتُ كُلِّ شَيْءٍ وَهُوَ يُجِيرُ وَلَـــا يُجَـــارُ عَلَيْهِ إِنْ كُنتُمْ تَعْلَمُونَ سَيَقُولُونَ لِلَّهِ قُلْ فَأَنَّا تُسْحَرُونَ بَلْ أَتَيْنَاهُمْ بِالْحَقِّ وَإِنَّهُمْ لَكَاذِبُونَ﴾ (سورة المؤمنون: ٨٤-٩٠) . الإجابة على الأسئلة بأسلوب الاســـتجواب توصل إلى حقيقة معينة أو سلوك مطلوب، ولا بد من إعداد الأسئلة بطريقة مرتبة ومنظمة ومنطقية والطلب من الشخص المراد تعديل سلوكه الإجابة عليها.

وهــذا الأســلوب قائم على العلم، وكل الأساليب تقوم على العلم، فــشرف الله تعالى آدم على الملائكة بما اختصه به من علمه الذي علمه إيــاه، قال تعالى: ﴿شَهِدَ اللَّهُ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ وَالْمَلَائِكَةُ وَأُولُوا الْعِلْمِ قَائِمًا بِالْقِسْطِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ﴾ (آل عمران: ١٨) ، وحثه على العلم بــسبب المكانة المرموقة للعلم في حياة البشر، لذا كان الأمر الإلهي الذي نزل على الرسول عليه الصلاة والسلام قوله تعالى: ﴿اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَــقَ، خَلَقَ الْإِنسَانَ مِنْ عَلَقٍ، اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ﴾ (سورة العلق: ١-٤).

إن في العلم نمواً للإدراك العقلي ورفعاً لمستواه، والذين يتعلمون يقدمــون لعقــولهم زاداً يوصــلها إلى الاتزان الذي يفرق بين الصحيح والــسقيم، فالمتعلم يتحكم بنفسه ويبعدها عن المآزق وما يدور حولها من أحداث، وأسلوب الاستجواب يقوم على العلم، لأنه يتطلب من المربي أن يكــون على علم واسع وأن يختار الأسئلة الدقيقة، والشخص الآخر عنده من المعلومات ما تكفي للإجابة على الأسئلة.

٦ـمخاطبة العقل والمشاعر:

إن المتأمل في كتاب الله سبحانه وتعالى يلحظ أن القرآن يخاطب في كثير من المواقف عقل الإنسان ومشاعره، ويثير عواطفه وانفعالاته؛ ليجنبه ما هو منهي عنه من سلوكيات غير المرغوب فيها، ويتجه به إلى مــا أمر الله به سبحانه وتعالى من سلوكيات غير مرغوب فيها، وتعددت وســائل القرآن الكريم في إثارة العقل والوجدان، ومنها على سبيل المثال التــشبيه وضــرب الأمثال، فعندما أراد الحق سبحانه وتعالى أن ينفر من ســلوك الظن بالمسلم وتهمته وتخوينه والتجسس على الآخرين بغير حق، ويبعد الناس عن سلوك الغيبة، جاء بتشبيه بليغ ينفر النفوس السليمة الطيبة فشبه من يقدم ويمارس هذه السلوكيات كمن يأكل لحم الميت، وهذه صورة

غاية في القبح، قال تعالى: ﴿يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِنْ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبْ بَعْضُكُمْ بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَحِيمٌ﴾ (سورة الحجرات: ١٢).

وكذلك أيضاً فقد اتبع أسلوب ضرب الأمثال لتعديل السلوك، ومن ذلك قوله تعالى: ﴿مَثَلُ الَّذِينَ اتَّخَذُوا مِنْ دُونِ اللَّهِ أَوْلِيَاءَ كَمَثَلِ الْعَنكَبُوتِ اتَّخَذَتْ بَيْتًا وَإِنَّ أَوْهَنَ الْبُيُوتِ لَبَيْتُ الْعَنكَبُوتِ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ﴾ (سورة العنكبوت: ٤١) أي أن الذين يعتمدون ويرجون نفعاً من غير الله سبحانه وتعالى مثل من اتخذ بيتاً لا يغني عنه حر ولا برد ولا مطر ولا أذى، وهذا بيت العنكبوت لأنه أوهن وأضعف البيوت.

وقد يتم خطاب العقل وإثارة العاطفة والوجدان بالتركيز على الأحداث.

٧ـ تعديل السلوك بضبط الذات أو وقف الأفكار:

ويدل على ذلك قوله سبحانه وتعالى: ﴿وَإِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنْ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ﴾ (سورة فصلت: ٣٦) الآية الكريمة تنبه إلى أن الإنسان قبل أن يسلك سلوكاً معيناً يمر بحالة فكرية معينة، والآيات تنبه إلى أن هناك أفكار تؤثر على سلوك المسلم فإذا راودته هذه الأفكار أمره الله سبحانه وتعالى أن يستعيذ بالله من الشيطان الرجيم ومن هنا يتبين لنا أن الأسلوب الذاتي هام في تعديل السلوك، فقبل الإقدام على سلوك معين، يفكر الإنسان به هل هو يقرر ما إذا كان السلوك مرغوب فيه أم غير ذلك، فإذا كان غير مرغوب فيه وجب على من يقوم به وقف التفكير فيه مطلقاً.

إن الأساليب السابقة يمكن استخدامها لزيادة سلوك مرغوب فيه، أو لتقليل احتمال ظهور سلوك غير مرغوب فيه، أو لتعليم سلوكيات جديدة ليست في ذخيرة الإنسان السلوكية، أو لإظهار السلوكيات في

الــزمان والمكــان المناســبين، ويعــتمد ذلك على وعي المربي باختيار الأسلوب المناسب للسلوك المناسب ولا بد أن يمر تعديل السلوك بمراحل مخــتلفة، مــن تحديد السلوك المراد تعديله، وفهم أسبابه ودوافعه، ومنح الأسلوب المستخدم الوقت الكافي، وتعليم الفرد السلوك الصحيح.

خامساً: نماذج من تعديل السلوك الإنساني:

ولقد أشتمل القرآن والسنة النبوية الشريفة على عدد هائل من هذه النماذج السلوكية مما يفرض علينا ضرورة دراسة وتحليل هذه النماذج والمهارات السلوكية والتدريب عليها وسوف نورد بعض النماذج على سبيل المثال لا الحــصر؛ إذ أن القــرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة يزخران بالأمثلة والنماذج؛ ومن هذه النماذج:

النموذج الأول: تحريم الخمر:

لقد أحلَّ الله تعالى لعباده جميع الطيباتَ منَ الرزقِ من مأكل ومشرب، إلا أنــه جــلَّ وعلا استثنى منها ما فيه ضرر للإنسان كما هو الحال بالنسبة للخمــر وَكــان شرب الخمر سلوكاً منتشراً بين الناس وتحريم الخمر في الإســلام لم يأت دفعة واحدة، بل لقد جاء عبر مراحل وخطوات تمهيدية، لعلاج الأمراض الناجمة فبدأ بتنفير الناس من الخمر بطريق غير مباشر، كخطــوة أولــى، وذلك حين أنزل الله تعالى: ﴿وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا﴾ (سورة النحل: ٦٧) وهي تتضمَّن تلميحاً إلى ضرره مع وجود منافع اقتصادية للنخيل والأعناب، حيث ذكر أنهم اتخذوا مــن ثمــراتها سَكَراً ورزقاً فوصف الرزق بأنه حسن وسكت عن السَّكَر لــيَفهمَ الــسامعَ أنه قبيح ثم تبعتها الخطوة الثانية، وهي تحريك الوجدان الديني في نفوس المسلمين، وتنفيرهم بشكل مباشر من الخمر عن طريق الموازنة بين نفعها المادي الضئيل، وضررها الجسدي والروحي وذكر أن مضار الخمر أكثر من منافعه بنزول الآية الكريمة: ﴿يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا﴾ (سورة

البقرة: ٢١٩) وفي هذا إيحاء بأن تركهما هو الأولى مادام الإثم أكبر من النفع، إذ أنه قلَّما يخلو شيء من نفع، ولكن الحلّ والحرمة ترتكزان على غلبة الضرر أو النفع، فما غلب نفعه حلّ وما رجح ضرره حرم ثمّ كانت الخطــوة الثالثة، وهي التحريم الجزئي للخمر في أوقات الصلاة، لما لها مــن أثر سيء على العقل والتفكير، فهي تفقد شاربها القدرة على التركيز والــتوجّه أثناء إقامة فريضة الصلاة، قال تعالى: ﴿لَا تَقْرَبُوا الصَّلَاةَ وَأَنْتُمْ سُــكَارَى حَتَّى تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ﴾ (سورة النساء: ٤٣) ثم جاءت الخطوة الحاسمة، وهي التحريم القطعي للخمر، وفي جميع الأوقات، بعد أن تهيَّأت الــنفوس والأجساد لها؛ فصدر الأمر الجازم في قوله تعالى: ﴿يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَــنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمْ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنْ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنتَهُونَ﴾ (ســورة المائــدة: ٩٠) ثم شرع الإسلام عقوبة الجلد لمن يشرب الخمر، وأمــر بتنفيذ هذه العقوبة يكون أمام الناس فشرب الخمر كان من العادات والــسلوكيات التي تعود عليها العرب في الجاهلية، ولكن كانت الاستجابة بمنتهى السرعة فعندما صاح أحد المسلمين بأن الخمر قد حرّمت لم يرفع أحــدهم يــده ليكمل ما بدأ به وفي تحريم الخمر على هذا الترتيب حكمة بالغــة، ذلك أن القوم كانوا قد ألِفوا شرب الخمر حتى أصبحت جزءاً من حــياتهم، فلو حُرِّمت دفعةً واحدة، ومنذ بداية عهدهم بالإسلام، لشقّ ذلك عليهم تحت سلطان العادة، وربَّما لم يستجيبوا لهذا النهي.

النموذج الثاني: سلوك التسول:

يحــث الإسلام على إعطاء السائل ويمنع التسول ولقد حذر النبي صــلى الله عليه وسلم في أحاديث كثيرة من التسول ومنها قوله في مسند أحمــد وغيره (ثلاث أقسم عليهن، وأحدثكن حديثاً فاحفظوه: ما نقص مال مــن صدقة، وما ظلم عبد مظلمة فصبر عليها إلا أعزه الله، وما فتح عبد

بـــاب مسألة إلا فتح الله عليه باب فقر)، وقال أيضاً صلى الله عليه وسلم: (لا يزال الرجل يسأل الناس حتى يأتي يوم القيامة وليس في وجهه مزعة لحم).

وعــن أنس بن مالك رضي الله عنه، أن رجلاً من الأنصار جاء إلـــى النبي صلى الله عليه وسلم، ليسأله: فقال: "لك في بيتك شيء؟" قال: بلـــى حلس نلبس بعضه ونبسط بعضه وقدح نشرب فيه الماء قال: "أئتني بهمـــا" قال: فأتاه بهما، فأخذهما رسول الله صلى الله عليه وسلم بيده، ثم قال: " من يشتري هذين" فقال له رجل: أنا آخذهما بدرهم، قال: "من يزيد على درهم؟" مرتين أو ثلاثاً، قال رجل أنا آخذهما بدرهمين فأعطاهما إياه وأخذ الدرهمين فأعطاهما الأنصاري، وقال: "اشتر بأحدهما طعاماً فانبذه إلى أهلك واشتر بالآخر قدوماً فأتني به، ففعل، فأخذه رسول الله صلى الله عـــيه وســـلم فشد فيه عوداً" وقال اذهب واحتطب ولا أراك خمسة عشر يـــوماً" فجعل يحتطب ويبيع فجاء وقد أصاب عشرة دراهم، فقال: "اشتر ببعـــضهما طعامـــاً وببعضها ثوباً ثم قال هذا خير من أن تجيء والمسألة نكـــته فـــي وجهك يوم القيامة، نلاحظ أن النبي عليه الصلاة والسلام بدأ يجمع المعلومات عن الفرد، وهذه المعلومات مرتبطة بالموقف أو السلوك المعـــالج "ألك في بيتك شيء" ثم بدأ النبي عليه الصلاة والسلام بمشاركة الرجل مشاركة عملية من أجل أن يعدل سلوكه، فطلب منه أن يأتيه بحلس وقدح ثم عرضه للبيع مرة بعد أخرى، ووضع له العود للقدوم، وقام عليه الـــصلاة والسلام بتوجيه الفرد وإرشاده للقيام بسلوك آخر وحدد له فترة زمنية ليست بالقصيرة لممارسة السلوك الصحيح من أجل إحداث التغيير المطلـــوب وبعـــد أن تم تغيير السلوك الممارس سابقاً بسلوك جديد وكان التغير إيجابياً، بيّن النبي عليه الصلاة والسلام أن ممارسة السلوك السابق مقصور على بعض الأفراد فقال: هذا خير من أن تأتي والمسألة نكتة في وجهك يوم القيامة.

النموذج الثالث: سلوك الزوجة الناشز:

- الــزواج نعمة كبيرة وآية عظيمة من آيات الله ، فجعل لنا من أنفسنا من نــأنس بــه ونــسكن إليه قال تعالى: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًــا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً..﴾ (سورة الروم: ٢١) إذن الأصـــل في الحياة أن يكون هناك زواج بين رجل مؤهل لأن يكون زوجــاً وامــرأة مؤهلة لأن تكون زوجة يذهب الرجل إلى المرأة لتصبح زوجته ليسكن إليها فإذا لم تكن زوجته فإنه من المستحيل أن تصبح سكناً حقيقــياً لــه ولذلك لا تصح العلاقة بين الرجل والمرأة إلا بالزواج، ولا يمكــن للــرجل أن يــنعم بالسكن إلا من خلال الزواج وفيما يلي نموذج لــتعديل سلوك الزوجة إذا ظهر منها ما يعكر صفو العلاقة الزوجية، قال تعالــى: ﴿وَاللَّاتِــي تَخَافُونَ نُشُوزَهُنَّ فَعِظُوهُنَّ وَاهْجُرُوهُنَّ فِي الْمَضَاجِعِ وَاضْــرِبُوهُنَّ فَإِنْ أَطَعْنَكُمْ فَلَا تَبْغُوا عَلَيْهِنَّ سَبِيلًا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيًّا كَبِيرًا﴾ (ســورة النــساء: ٣٤) يأمرنا الحق سبحانه وتعالى بالتعامل مع الزوجة الناشــز بأساليب ثلاثة هي الموعظة التي تهتم بالجانب العقلي كجزء هام مــن أســاليب تعديل السلوك، ثم الهجر في المضاجع وهو ما يطلق عليه العقــاب الــسلبي، أي سلب الطرف الآخر أمراً محبباً له ثم الضرب فإذا بقــيت المــرأة علــى سلوكها السابق من النشوز شرع الإسلام الضرب، ويسمى في علم النفس بالعقاب الإيجابي وهو وسيلة هامة لتقليل السلوك أو الــتخلص مــنه، وله شروطه المقررة شرعاً فهو ليس مطلقاً وإذا تطور السلوك ولم يعد بالإمكان السيطرة عليه فإن الإسلام قد وضع أسلوباً رابعاً لعلاجه، وهو تحكيم حكم من أهل الزوجة وحكم من أهل الزوج، يبحثان في أسباب الخلاف، ويضعان العلاج المناسب له، وقد تكون نتيجة التحكيم إما إلى تراجع الزوجة عن سلوكها، أو طلاقها، والطلاق بحد ذاته أسلوب للقضاء على السلوك الناشز.

النموذج الرابع: ترك الصلاة:

ترك أداء الصلاة سلوك يواجهه كثير من الآباء والأمهات. ولتعديل هذا السلوك ينصح بإتباع الآتي:

- يبدأ الوالدان التعامل مع هذا السلوك، خلال الفترة الزمنية التي حددها النبي عليه الصلاة والسلام، وإذا لم يتعامل الوالدان مع هذا بجديّة فإنهما يتحملان جزءاً من سلوك عدم أداء الصلاة لابنهما بين يديّ الله سبحانه وتعالى، قال عليه الصلاة والسلام: "مروا أولادكم بالصلاة لسبع واضربوهم عليها لعشر" ففي سن السابعة يبدأ الأب والأم بتوجيه الابن نحو الصلاة، ويكون هذا التوجيه بالحث على أداء الصلاة ومخاطبة الابن بليونة وسهولة ويسر من غير تعنيف ولا تأنيب. ويجب متابعة هذا الأمر مع الطفل مدة ثلاث سنوات. وإذا لم يقم الطفل بممارسة هذا السلوك خلال هذه المدة شرع الإسلام أسلوباً آخر وهو العقاب وضرب الطفل، إذا لم يقم بأداء الصلاة. وهو آخر أساليب العلاج.
- يمارس الوالدان الصلاة أمام طفلهما لأن الإنسان يؤثر ويتأثر في البيئة المحيطة به، وأعظم تأثير يقع عليه هو ممارسة سلوكيات معينة أمامه حيث تجعله يمارسها ويتأثر بها؛ لذا يجب على الوالدين خلال مدة الثلاث سنوات -وعلى الدوام- أن يمارسا هذا السلوك أمام الأبناء، مما يجعل الأبناء يتأثرون غالباً بأداء والديهم للصلاة. وكان الرسول عليه الصلاة والسلام يمارس هذا الفعل أمام الصحابة رضوان الله عليهم ويقول لهم: "صلوا كما رأيتموني أصلي يعزز الوالدان الطفل عند قيامه بأداء الصلاة، خلال المدة التي أمر الإسلام بتعليم الأبناء الصلاة، سواء أكان تعزيزاً مادياً أم معنوياً أم معلقاً على شرط. فعن أبي برده عن أبيه قال: صلينا المغرب مع رسول الله

صلى الله عليه وسلم ثم قلنا لو جلسنا حتى نصلي العشاء، قال فجلسنا فخـرج علينـا فقال: ما زلتم ها هنا، قلنا: يا رسول الله صلينا معك المغـرب ثـم قلنا نجلس حتى نصلي معك العشاء، وقال: "أحسنتم أو أصبتم" (رواه مسلم) .

- يبـرم الـوالدان عقد اتفاق مع الطفل لأداء هذا السلوك، يقدم بموجب العقـد مكافآت له ويحرم من أمور أخرى، إذا قصر في أداء الصلاة، فعـن جرير بن عبد الله رضي عنه قال: "بايعت رسول الله صلى الله علـيه وسلم على إقام الصلاة وإيتاء الزكاة والنصح لكل مسلم" (رواه البخاري).
- يـصوب الـوالدان الأخطـاء التي يقع فيها الطفل أثناء أداء الصلاة بأسـلوب حسن، ليس بانفعال وغضب، عن معاوية بن الحكم رضي الله عـنه قـال: بينا أنا أصلي مع رسول الله صلى الله عليه وسلم إذ عطـس رجل من القوم، فقلت: يرحمك الله، فرماني القوم بأبصارهم، فقلـت: واثكل أمياه ما شأنكم تنظرون إلي؟ فجعلوا يضربون بأيديهم علـى أفخاذهم، فلما رأيتهم يصمتونني لكني سكت، فلما صلى رسول الله صـلى الله عليه وسلم فبأبي هو وأمي، ما رأيت معلماً قبله ولا بعده أحسن تعليماً منه، فو الله ما قهرني، ولا ضربني، ولا شتمني ثم قـال: إن هـذه الصلاة لا يصلح فيها شيء من كلام الناس، إنما هو التـسبيح والتكبير وقراءة القرآن يقوم الوالدان بضرب الطفل وعقابه إذا لـم يمـارس الطفـل هـذا السلوك وليكن العقاب آخر الوسائل المستخدمة.

النموذج الخامس: سلوك الغضب والكذب:

يعـد الغـضب مـن العـوامل المـسببة لـسوء التوافق النفسي والاجتماعـي وظهـور الاضـطرابات النفسية فعندما يصبح الفرد سهل الاسـتثارة ويغـضب لأتفه الأسباب وتزداد انفعالاته لفترات طويلة فانه

سوف يعاني من القلق والاكتئاب وفقدان الرغبة في الاستمتاع بالحياة وللرسول صلى الله عليه وسلم منهج فعال لتعديل السلوك في حالات الغضب يتضمن عدة طرق وأساليب ناجحة نذكر أحدها وهو يهدف إلى طرد الأفكار الخاطئة المثيرة للانفعال قال تعالى: والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين وكذلك الآية الكريمة ادفع بالتي هي أحسن فإذا الذي بينك وبينه عداوة كأنه ولي حميم والحديث الشريف ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب والرسول هو المعلم الأول لنا في التدريب على التحكم في انفعال الغضب والسيطرة على الذات لكي ينجح الإنسان في حياته فقد روي أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يمشي ومعه أنس فأدركه أعرابي فجذبه جذباً شديداً وكان عليه برد غليظ الحاشية ، قال انس رضي الله عنه حتى نظرت إلى عنق رسول الله صلى الله عليه وسلم وقد أثرت فيه حاشية البرد من شدة جذبه فقال : يا محمد هب لي من مال الله الذي عندك فالتفت إليه رسول الله صلى الله عليه وسلم وضحك ثم أمر بإعطائه ومنع الصحابة من التعرض له فلم يغضب رسول الله لنفسه ولم ينهره أو يطرده من حوله وإنما احتمل أذاه بحلم وكسب وده ولما أكثرت قريش إيذائه وضربه بأبي هو وأمي لم يدع عليهم ولكن قال : "اللهم اغفر لقومي فإنهم لا يعلمون" فأنزل الله قوله تعالى (وانك لعلى خلق عظيم) وعفا عنهم جميعاً تلك هي أعظم درجات التحكم في الغضب وخفض قوته.

أما عن سلوك الكذب سلوك منتشر بين كثير من الأفراد وخاصة الأطفال ومن أجل تخليص الفرد من هذا السلوك غير المرغوب فيه يمكن إتباع الخطوات الآتية وهى أن يدرك الفرد الذي يكذب بمضار هذا السلوك، وأن الفرد أن المسلم مأمور بالصدق لقوله تعالى: ﴿يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّـهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ﴾ (سورة التوبة: ١١٩) وأن الكذب سبب العقوبة من الله تعالى يوم القيامة وأن يقدم للطفل نماذج تاريخية وعملية على الصدق

فالفـرد يـتعلم من ما هو محيط به، فإذا كانت البيئة التي يعيش فيها بيئة تمارس الكذب فلا بد أن يتأثر بها الفرد، فحتى يتخلص الفرد من الكذب لا بـد له أن يعيش في بيئة تخلو من الكذب، فعن عبد الله بن عامر أنه قال: "دعتنـي أمي يوماً ورسول الله صلى الله عليه وسلم قاعد في بيتنا فقالت: ها تعال أعطيك، فقال لها رسول الله صلى الله عليه وسلم: وما أردت أن تعطيه؟ قالت: أعطيه تمراً، فقال لها رسول الله صلى الله عليه وسلم: أما إنك لو لم تعطه شيئاً كتبت عليك كذبة وأن يتم تعزيز سلوك الصدق عند الفـرد ويعاقب إذا كذب، فقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يشجع على الصدق والصراحة ويعد بالجنة لمن صدق، فعن عباده بن الصامت رضـي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "اضمنوا لي ستاً من أنفـسكم أضـمن لكم الجنة: اصدقوا إذا حدثتم ويحث أيضاً عليه السلام المسلمين على الامتناع عن الكذب، ويعد ببيت وسط الجنة إذا ترك أحدهم الكذب، فعن أبي أمامة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسـلم: "أنا زعيم بيت في ربض الجنة لمن ترك المراء وإن كان محقاً، وبـيت في وسط الجنة لمن ترك الكذب وإن كان مازحاً، وبيت في أعلى الجـنة لمـن حسن خلقه" وتوعد النبي عليه الصلاة والسلام بالعقوبة لمن يكذب، عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسـلم: "ثلاثة لا يكلمهم الله يوم القيامة ولا يزكيهم ولا ينظر إليهم، ولهم عذاب أليم: شيخ زانٍ، وملك كذاب، وعائل مستكبر.

المراجـــع

- ابـــن الجـــوزي جمال الدين أبي الفرج (١٩٨٦): صيد الخاطر، الطبعة الأولى، دار الحديث، القاهرة.
- ابن منظور جمال الدين محمد بن مكرم (١٩٩٠): لسان العرب، دار الفكر، بيروت.
- أبو بكر الرازي (١٩٩٢): مختار الصحاح. مكتبة لبنان، بيروت
- أبـــو حامد محمد بن محمد الغزالي (١٩٩٨): إحياء علوم الدين، مكتبة مصر.
- أبـــو عـــبد الله محمـــد بن إسماعيل البخاري (١٩٧٨): صحيح الـــبخاري، تحقـــيق مصطفى البنا، الطبعة الثالثة، دار ابن كثير، بيروت.
- أحمـــد بن محمد بن حنبل (٢٤١هـــ): مسند أحمد، ، دار صادر، بيروت
- إســـماعيل إبـــراهيم بـــدر(٢٠٠٣):الاتجاهات الحديثة في تعديل الـــسلوك داخـــل الفـــصل الدراسي بحث مقدم إلى اللجنة العلمية الدائمة لعلم النفس التربوي والصحة النفسية (مستوى الأساتذة)
- إســـماعيل بـــن حمـــاد الجوهري (١٩٨٢): تاج اللغة وصحاح العـــربية، تحقـــيق أحمـــد عبد الغفور، الطبعة الثانية، دار عباس الشربتلي، القاهرة.
- السيد محمد نوح (١٩٩٦): آفات على الطريق، الطبعة الأولى، دار الوفاء للطباعة،مصر.
- جمـــال الخطيب (١٩٩٠) تعديل السلوك: القوانين والإجراءات، مكتبة الصفحات الذهبية، الرياض،السعودية.

- جمال الخطيب(١٩٩١): النظرية السلوكية:ما الذي يقوله ب.ف سكنر حقاً؟ (مترجم) ،مكتبة الصفحات الذهبية، الرياض، السعودية
- جمال الخطيب(١٩٩٢): تعديل سلوك الأطفال المعوقين: دليل الآباء والمعلمين، دار إشراق للنشر والتوزيع ،عمان، الأردن.
- جودت عزت، سعيد العزة (٢٠٠١): تعديل السلوك الإنساني، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- حامد زهران (١٩٩٨): التوجيه والإرشاد النفسي،عالم الكتب، القاهرة.
- حسين عبد العزيز الدريني (١٩٨١): مقياس الخجل ، دار الفكر العربى، القاهرة.
- زكريا الشربيني (١٩٩٤): المشكلات النفسية عند الأطفال، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
- سعيد حسني العزة (٢٠٠١): الإرشاد النفسي أساليبه وفنياته ، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- سعيد حوى (١٩٨٣): المستخلص في تزكية الأنفس، دار الأرقم، عمان،الأردن.
- عبد الستار إبراهيم وآخرون(١٩٩٣):العلاج السلوكي للطفل ،أساليبه ونماذج من حالاته، مجلة عالم المعرفة،الكويت.
- عبد الرحمن العيسوي(د.ت) الإسلام والعلاج النفسي، الفكر الجامعي،الإسكندرية.
- عبد العلي الجسماني (١٩٩٧): القرآن وعلم النفس، الطبعة الأولى، الدار العربية للعلوم، بيروت.

- فــاروق الروســان (١٩٩٦) سيكولوجية الأطفال غير العاديين، مقدمـــة في التربية الخاصة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان،الأردن.
- فاروق الروسان (٢٠٠٠):تعديل وبناء السلوك الإنساني، الطبعة الاولى،دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع،عمان،الأردن.
- لويس كامل مليكة(١٩٩٠):العلاج السلوكي وتعديل السلوك، دار القلم، الكويت
- محمد السيد الزعبلاوي(١٩٩٦): تربية المراهق بين الإسلام وعلم الـــنفس، الطــبعة الثانـــية، مؤسسة الكتب الثقافية ومكتب التوبة، الرياض، السعودية.
- محمـــد عـــثمان نجاتـــي (١٩٩٣): القرآن وعلم النفس، الطبعة الخامسة، دار الشروق،القاهرة.
- محمد عوده ، كمال مرسي(١٩٩٤) الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام، دار القلم، الكويت.
- محمـــد محروس الشناوى (١٩٩٢): بناء وتقنين مقياس الخجل، دراسة باستخدام التحليل العاملى، الأنجلو المصرية، القاهرة.
- محمـــد محـــروس الشناوي (١٩٩٤): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، دار غريب للطباعة والنشر،القاهرة.
- محمد محروس الشناوي(١٩٩٨): العلاج السلوكي الحديث أسسه وتطبيقاته، دار قباء، القاهرة.
- محمـــد محمود(١٩٨٤): علم النفس المعاصر في ضوء الإسلام، الطبعة الأولى، دار الشروق،جدة، السعودية.
- مـــسلم بـــن الحجاج النيسابوري (١٩٩٩): صحيح مسلم، تحقيق محمد وهيثم نزار تيم، الطبعة الأولى، دار القلم، بيروت.

- منى حسن خليفة (١٩٩٨): برنامج إرشادي لزيادة فاعلية الأنشطة المدرسية في تنمية مهارة الاستماع والإنصات الجيد لدى الأطفال، المؤتمر الدولي الخامس لمركز الإرشاد النفسي جامعة عين شمس.
- نبيل محمد السمالوطي (١٩٨٠): الإسلام وقضايا علم النفس الحديث، الطبعة الأولى، دار الشروق،جدة،السعودية.

- Allen, L. D., Gottselig, M., & Boylan, S. (1982). A practical mechanism for using free time as a reinforcer in the classroom. *Education and Treatment of Children*, 5, 347- 353.
- Baer, D. M., Peterson, R. F., & Sherman, J. A. (1967). The development of imitation by reinforcing behavioral similarity to a model. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior, 10,* 405– 416.
- Barber, M. A., Milich, R., & Welsh, R. (1996). Effects of reinforcement schedule and task difficulty on the performance of attention deficit hyperactivity disordered and control boys. Journal of Clinical Child Psychology, 25, 66–76.
- Barkley, R. A. (2002). Psychosocial treatments for attention-deficit/hyperactivity disorder in children. Journal of Clinical Psychiatry, 63(Suppl. 12), 36–43.
- Bellack, A.S., Hersen, M. & Himmelhoch, J.M. (1983). A comparison of social-skills training, pharmacotherapy and psychotherapy for depression. Behaviour Research and Therapy, 21, 101.
- Bellack, A.S., Hersen, M., & Kazden, A.E. (eds.). (1990). International handbook of behavior modification and therapy (2nd ed.). New York: Plenum

- Burke, J.C. (1992). Decreasing classroom behavior problems: Practical guidelines for teachers. San Diego: Singular Publishing Group, Inc.
- Carlson, C. L., Mann, M., & Alexander, D. K. (2000). Effects of reward and response cost on the performance and motivation of children with AD/HD. Cognitive Therapy and Research, 24, 87–98.
- Carr, S. C., & Punzo, R. P. (1993). The effects of self-monitoring of academic accuracy and productivity on the performance of students with behavior disorders. Behavioral Disorders, 18.
- Deitz, D. E. D., & Repp, A. C. (1983). Reducing behavior through reinforcement. Exceptional Education Quarterly, 3, 34-46.
- Deitz, S. M., Repp, A. C., & Deitz, D. E. D. (1976). Reducing inappropriate classroom behavior of retarded students through three procedures of differential reinforcement. Journal of Mental Deficiency Research, 20, 155-170.
- Donnellan, A. M., LaVigna, G. W., Negri-Shoultz, N., & Fassbender, L. L. (1988). Progress without punishment: Effective approaches for learners with behavior problems. New York: Teachers College Press, Englewood Cliffs, New Jersey, Prentice Hall.
- Etscheidt, S. (1991). Reducing aggressive behavior and improving self-control: A cognitive behavioral training program for behaviorally disordered adolescents. Behavioral Disorders, 16. 107-115.
- Feindler, E. and Ecton, R. (1988). Adolescent Anger Control; Cognitive Behavioral Techniques. Elmsford, New York: Pergamon Press, Inc.

- Harchik, A. E., Sherman, J. A., & Sheldon, J. B. (1992). The use of self-management procedures by people with developmental disabilities: A brief review. Research in Developmental Disabilities, 13. 211-227.
- Heide, F. J. and Borkovec, T. D. (1983). Relaxation-induced anxiety: Paradoxical anxiety enhancement due to relaxation training. Journal of Consulting and Clinical Psychology 51, 171.
- Kazdin, A. E. (2001). Behavior modification in applied settings (6th ed.). Belmont, CA: Wadsworth.
- Kendall, P. C., & Panichelli-Mindel, S. M., (1995). Cognitive-behavioral treatments. Journal o f Abnormal Psychology, 23. 107-124.
- Knapczyk, D. R. (1988). Reducing aggressive behaviors in special and regular class settings by training alternative social responses. Behavioral Disorders, 14, 27-39.
- Knapczyk, D. R. (1992). Effects of developing alternative responses on the aggressive behavior of adolescents. Behavioral Disorders, 17, 247-263.
- Kocovski, N. L. (1998). Self-regulation and social anxiety. Unpublished master's thesis, York University, Toronto, Ontario, Canada.
- Lochman, J. E., Nelson, W. M., & Sims, J. (1981). A cognitive-behavioral program for use with aggressive children. Journal of Clinical Child Psychology, 10. 146-148.
- Martin, G. & Pear, J. (1998). Behavior modification: What it is and how to do it, 6th Ed., Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- McCracken, S.G., Corrigan, P.W., & Holmes, E.P. (1998). Cognitive behavioral strategies for persons with mental illness and substance abuse problems. Psychiatric Rehabilitation Skills, 2, 206-232.

- Milan, M. (1990). Applied Behavior Analysis, In Bellack, A., Hersen. M., & Kazdin, A. (eds.), International Handbook of Behavior Modification and Therapy, pp. 67-86, New York, NY: Plenum Press.
- Miltenberger, R. G. (2001). Behavior modification: Principles and procedures (2nd ed.). Belmont, CA: Wadsworth.
- Morris, R. J. (1991). Fear reduction methods. In F. H. Kanfer & P. A. Goldstein (Eds.). Helping people change (pp. 161-201). New York: Pergamon. Press.
- Nemeroff, C. J. & Karoly, P. (1991) Operant methods. In F. H. Kanfer & P. A. Goldstein (Eds.). Helping people change (pp. 122-160). New York: Pergamon Press.
- Pelham, P. A., & Hinshaw, S. P. (1992). Behavioral intervention of attention deficit hyperactivity disorder. In S. M. Turner, K. S. Calhoun, & H. E. Adams (Eds.), Handbook of Clinical Behavior Therapy, vol. 2 (pp. 259–283). New York. Wiley.
- Poling, A., & Ryan, C. (1982). Differential reinforcement of other behavior schedules: Therapeutic applications. Behavior Modification, 6, 3-21.
- Robinson, T. R., Smith, S. W., & Miller, M. D. (2002). Effect of a cognitive-behavioral intervention on responses to anger by middle school students with chronic behavior problems. Behavioral Disorders, 27, 256-271.
- Rosen, L.A., Taylor, S.A., O'Leary, S.G., & Sanderson, W. (1990). A survey of classroom management practices. Journal of School Psychology, 28, 257-269.

- Rosenthal, T. L. and Steffek, B. D. (1991) Modeling methods. In F. H. Kanfer & P. A. Goldstein (Eds.). Helping people change (pp. 70-121). New York: Pergamon, Press.
- Scott, J. (1996). Cognitive therapy for clients with bipolar disorder. Cognitive and Behavioral Practice, 3, 29-51
- Shores, R.E., Gunter, P.L., & Jack, S.L. (1993). Classroom management strategies: Are they setting events for coercion? Behavioral Disorders, 18, 92-102.
- Smith, D.J., Nelson, J.R., Young, K.R., & West, R.P. (1992). The effect of a self-management procedure on the classroom and academic behaviors of students with mild handicaps. School Psychology Review, 21, 59-72.
- Solanto, M. V. (1990). The effects of reinforcement and response Cost on a delayed response task in children with attention deficit hyperactivity disorder: A research note. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 31, 803–808.
- Tingstrom, D.H. (1990). Acceptability of time out: The influence of problem behavior severity, interventionist, and reported effectiveness, Journal of School Psychology, 28, 165-169.
- Walden, E.L., & Thompson, SA. (1981). A review of some alternative approaches to drug management of hyperactivity in children. Journal of Learning Disabilities, 14, 213-217.
- Whitaker, S. (1993). The reduction of aggression in people with learning difficulties: A review of psychological methods. British Journal of Clinical Psychology, 32.1-37.

- Winett, R. A., & Winkler, R. C. (1972). Current behavior modification in the classroom: Be still, be quiet, be docile. Journal of Applied Behavior Analysis, 5. 499-504.
- Wisocki, P.A. (Ed.) (1991). Handbook of clinical behavior therapy with the elderly client. New York: Plenum.
- Yell, M.L. (1994). Timeout and students with behavior disorders: A legal analysis. Education and Treatment of Children, 17, 293-301

محتويات الكتاب

الموضــــوع	الصفحة
مقدمة	٩
الفصل الأول **السلوك الانساني بين السواء والانحراف**	١٣
مقدمه	١٥
أولاً : تعريف السلوك	١٨
ثانياً: أنواع السلوك	٢٦
ثالثا: خصائص السلوك الانسانى	٣٤
رابعاً: أسباب السلوك المضطرب	٤٠
خامساً: معايير الحكم على السلوك	٤٥
سادساً: الأبعاد الرئيسية للسلوك	٤٨
الفصل الثانى **الخلفية النظرية لتعديل السلوك**	٤٩
أولا : تعديل السلوك لغة واصطلاحاً	٥١
ثانياً : مفهوم تعديل السلوك	٥٣
ثالثاً : الاتجاهات النظرية لتعديل السلوك	٦٠
رابعاً: الأهداف العامة لتعديل السلوك	٨٩
خامساً: مبادئ تعديل السلوك	٩٠
سادساً: مزاعم خاطئة حول تعديل السلوك	٦٥
سابعا: مجالات تعديل السلوك	٩٨
ثامناً: أشكال تعديل السلوك	٩٩
تاسعاً: خطوات تعديل السلوك	١٠٠

الصفحة	الموضـــــوع
١٠٥	**الفصل الثالث** **طرق قياس وتقدير السلوك**
١٠٦	مقدمة ....
١٠٨	أولاً: الاعتبارات الأساسية في قياس السلوك..............
١١١	ثانياً: الملاحظة ....
١٢٤	ثالثاً: المقابلة الشخصية ....
١٢٩	رابعاً: الاختبارات النفسية ....
١٣٣	خامساً: دراسة الحالة ....
١٤٣	**الفصل الرابع** **استراتيجيات تعديل السلوك** **(نموذج التشريط الكلاسيكي)**
١٤٥	مقدمة ....
١٤٨	أولاً: التحصين التدريجي................................
١٥٥	ثانياً: التدريب على الاسترخاء ....
١٦٣	ثالثاً: أسلوب توكيد الذات ....
١٨٧	رابعاً: أسلوب الاشراط التجنبي أو التنفيرى ....
١٨٨	خامساً: أسلوب التفجر الداخلي ....
١٩٠	سادساً: أسلوب الغمر ....
١٩١	سابعاً: الانطفاء ....

الموضـــوع	الصفحة

الفصل الخامس

استراتيجيات تعديل السلوك ١٩٥

(نموذج التشريط الإجرائي)

مقدمة ١٩٩

أولا: أسلوب التعزيز ١٩٩

ثانياً: أسلوب العقاب ٢٢١

ثالثا: التغذية الرجعية ٢٤٠

رابعاً: أسلوب التشكيل ٢٤٥

خامساً: أسلوب التسلسل ٢٥٣

سادساً: التعميم ٢٥٥

سابعاً: التمييز ٢٥٧

ثامناً: ضبط المثيرات ٢٥٨

تاسعاً: الممارسة السلبية ٢٥٩

عاشراً: التعاقد السلوكي ٢٦١

الحادي عشر: التلقين ٢٦٢

الثاني عشر: السحب التدريجي ٢٦٤

الفصل السادس

استراتيجيات تعديل السلوك ٢٦٥

(نموذج التعلم الاجتماعي)

أولا: النمذجة (التعلم بالملاحظة) ٢٦٧

ثانيا: التدريب على المهارات الاجتماعية ٢٧٤

الصفحة	الموضـــــوع
	الفصل السابع
٢٨٥	**استراتيجيات تعديل السلوك**
	(نموذج التعلم المعرفي)
٢٨٧	مقدمة ....
٢٨٧	أولاً: استراتيجيات تعديل السلوك المعرفي ....
٣١٢	ثانياً: استراتيجيات أخرى في تعديل السلوك ....
	الفصل الثامن
٣٢٩	**تطبيقات عملية في تعديل سلوك الطفل**
٣٣١	مقدمة ....
٣٣١	أولاً : النشاط الزائد ....
٣٤٣	ثانياً : السلوك العدواني ....
٣٦٢	ثالثاً : المخاوف الاجتماعية (القلق الاجتماعي) ....
٣٦٧	رابعاً: الخجل الاجتماعي ....
٣٧٤	خامساً: سلوك الكذب..
	الفصل التاسع
٣٨١	**تعديل السلوك من المنظور الاسلامى**
٣٨٣	مقدمة ....
٣٨٦	أولاً: مفهوم تعديل السلوك في الإسلام........................
٣٩١	ثانياً: أهداف تعديل السلوك وخصائصه ....
٣٩٤	ثالثاً: إجراءات تعديل السلوك ....
٣٩٧	رابعاً: أساليب تعديل السلوك ....
٤٢٨	خامساً: نماذج من تعديل السلوك ....
٤٣٧	المراجع : ....
٤٤٧	الفهرس :..

رقم الإيداع :	٢٠٠٨/١٦٥٩
الترقيم الدولي :	I.S.B.N 977-328-403-4


استراتيجيات تعديل السلوك
للعاديين وذوى الإحتياجات الخاصة
دكتور
طـه عبد العظيم حسين
دار الجامعة الجديدة
Bibliotheca Alexandrina
0993005